

**LAPORAN INDIVIDU  
PRAKTIK PENGAJARAN LAPANGAN (PPL)  
SEMESTER KHUSUS TAHUN 2016/2017**

**SMA N 11 YOGYAKARTA,  
JL. AM. SANGAJI 50 YOGYAKARTA 55223  
KECAMATAN JETIS, KOTA YOGYAKARTA  
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
15 Juli 2016 s.d 15 September 2016**

**Disusun dan diajukan guna memenuhi persyaratan dalam menempuh  
mata kuliah PPL**



**Disusun Oleh:**

**Maezar Rizaldy Pratama**

**NIM 13601241016**

**Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

**LEMBAGA PENGEMBANGAN  
DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2016**

## HALAMAN PENGESAHAN

Setelah memperoleh pengarahan dan bimbingan, maka laporan PPL individu yang disusun oleh:

Nama : Maezar Rizaldy Pratama

NIM : 13601241016

Fakultas/Prodi : FIK/PJKR

Diajukan sebagai hasil akhir dari pelaksanaan program PPL UNY 2016 di SMA N 11 YOGYAKARTA, dari tanggal 15 Juli sampai dengan 15 September 2016.

Demikian pengesahan ini dibuat semoga dapat dipertanggungjawabkan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 15 September 2016

Mengesahkan,

Guru Pembimbing

Mahasiswa

**Ratih Wulandari, S.Pd**

**NIP 19750211 200801 2 007**

**Maezar Rizaldy Pratama**

**NIM 13601241016**

Mengetahui,

Pembimbing

Kepala Sekolah,

**Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd, M.Kes**

**NIP 19751018 200501 1002**

**Rudy Rumanto, S.Pd**

**NIP 19650312 199412 1 003**

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita, sehingga penyusunan laporan akhir Praktik Pengalaman Lapangan di SMA N 11 YOGYAKARTA ini dapat diselesaikan dengan baik. Laporan ini bertujuan untuk memberikan informasi terkait seluruh kegiatan PPL individu yang telah penulis lakukan di SMA N 11 YOGYAKARTA.

Perlu disadari bahwa terselesaikannya penyusunan laporan ini tidak lepas dari peran berbagai pihak. Oleh karena itu penyusun mengucapkan terima kasih kepada:

1. Orangtua penulis yang telah memberikan dukungan baik moral dan material;
2. Prof. Dr. Rochmad Wahab, M.Pd., M.A selaku Rektor UNY yang telah memberikan fasilitas kepada mahasiswa berupa kegiatan PPL sebagai media mahasiswa untuk dapat mengaplikasikan dan mengabdikan ilmu di bidang pendidikan;
3. Pihak LPPM yang telah memberikan pengarahan dan bantuannya.
4. Bapak Rudy Rumanto, S.Pd selaku kepala ssekolah SMA NEGRI 11 YOGYAKARTA.
5. Ibu Dra. V .Indah Sri Pinastu, M.Si selaku DPL Pamong PPL SMA NEGRI 11 Yogyakarta yang telah membimbing pelaksanaan PPL UNY 2016.;
6. Bapak Erwin Erwin Setyo Kriswanto,S.Pd, M.Kes selaku dosen pembimbing lapangan (DPL) mikro yang telah memberikan bimbingan, pelajaran dan ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat.
7. Ibu Ratih Wulandari, S.Pd selaku guru pamong yang telah memberikan bimbingan dan melaksanakan tugas mengajar selama masa PPL di SMA Negri 11 Yogyakarta
8. Seluruh guru dan karyawan SMA Negri 11 Yogyakarta yang telah banyak membantu dalam kegiatan PPL dan senantiasa menunjukkan sikap apresiatif terhadap mahasiswa PPL.
9. Seluruh peserta didik SMA Negri 11 Yogyakarta, khususnya kelas XI IPA 4 dan XII IPA 2 yang saya banggalan.
10. Rekan-rekan PPL UNY 2016 SMA Negri 11 Yogyakarta, terima kasih atas kerja sama dan pershabatannya selama terlaksanannya program ini.
11. Dan semua pihak yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu, yang telah membantu selama pelaksanaan kegiatan sampai penyusunan laporan KKN-PPL ini.

Penyusun menyadari bahwa laporan ini masih jauh dari sempurna, sehingga penyusun mengharapkan kritik dan saran yang dapat membangun demi kesempurnaan laporan

ini. Semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya.  
Amin.

Yogyakarta, 15 September 2016

**Penyusun**

**Maezar Rizaldy Pratama**

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Pengesahan.....	ii
Kata Pengantar.....	iii
Daftar Isi.....	v
Daftar Lampiran.....	vi
Abstrak .....	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. ANALISIS SITUASI.....	1
B. PERUMUSAN PROGRAM DAN PERANCANGAN KEGIATAN PPL.....	16
BAB II PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL.....	18
A. PERSIAPAN PPL.....	18
B. PELAKSANAAN PROGRAM PPL.....	20
C. ANALISIS HASIL DAN REFLEKSI PELAKSANAAN .....	25
BAB III PENUTUP.....	29
A. KESIMPULAN.....	29
B. SARAN.....	29
DAFTAR PUSTAKA.....	
LAMPIRAN.....	

## **DAFTAR LAMPIRAN**

1. Hasil Observasi Sekolah
2. Hasil Observasi Kelas
3. Matrik
4. Silabus kelas XI
5. Silabus Kelas XII
6. RPP
7. Daftar Nilai Siswa
8. Dadtar Hadir Siswa
9. Media Pembelajaran
10. Catatan Mingguan
11. Dokumentasi

**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL) 2016**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**LOKASI SMA N 11 YOGYAKARTA D.I. YOGYAKARTA**

Oleh  
Maezar Rizaldy Pratama  
NIM. 13601241016

**ABSTRAK**

Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan program yang terintegrasi untuk mengembangkan kompetensi mahasiswa program pendidikan sebagai calon guru atau tenaga kependidikan. Dalam pelaksanaan PPL, mahasiswa melaksanakan tugas-tugas kependidikan, dalam hal ini guru atau tenaga pendidik yang meliputi kegiatan praktik mengajar, dan kegiatan kependidikan lainnya. Program PPL ini meliputi pelaksanaan praktik mengajar terbimbing sebanyak minimal 8 kali yang dilaksanakan mulai tanggal 15 Juli 2016 sampai dengan 15 September 2016. Praktik mengajar terbimbing ini meliputi pembuatan rencana pelaksanaan pembelajaran, persiapan media, pelaksanaan pembelajaran, dan evaluasi pembelajaran.

Pelaksanaan kegiatan PPL meliputi tiga tahapan yaitu, tahap persiapan, pelaksanaan dan analisis hasil. Tahapan persiapan PPL meliputi *Micro Teaching*, pembekalan PPL, observasi sekolah, mengumpulkan materi ajar, mempelajari silabus dan menyusun RPP. Tahap pelaksanaan meliputi praktik mengajar terbimbing. Tahap analisis hasil berisi hasil, hambatan, solusi, dan refleksi.

Pada pelaksanaan program PPL di SMA N 11 YOGYAKARTA berjalan dengan baik. Meskipun terdapat beberapa kendala yang dihadapi, semua mampu teratasi berkat kerjasama yang baik antara mahasiswa PPL dan pihak sekolah. Dukungan dari berbagai pihak terutama pihak sekolah sendiri sangat membantu kelancaran pelaksanaan program PPL di sekolah tersebut. Setelah kegiatan PPL selesai, praktikan mendapatkan banyak pengalaman nyata dan pemahaman bahwa menjadi seorang guru bukanlah pekerjaan yang mudah apalagi menjadi seorang guru mata pelajaran olahraga.

Kata Kunci: *PPL, Praktik Mengajar Terbimbing*

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan program yang terintegrasi untuk mengembangkan kompetensi mahasiswa program pendidikan sebagai calon guru atau tenaga kependidikan. Dalam pelaksanaan PPL, mahasiswa melaksanakan tugas-tugas kependidikan, dalam hal ini guru atau tenaga pendidik yang meliputi kegiatan praktik mengajar, dan kegiatan kependidikan lainnya.

#### **A. ANALISIS SITUASI**

SMA N 11 YOGYAKARTA yang terletak di JL. AM. SANGAJI 50 YOGYAKARTA, merupakan salah satu tempat yang digunakan untuk lokasi PPL UNY. Secara fisik, kondisi sekolah dan sarana dan prasarana sudah cukup memadai untuk melakukan pembelajaran secara efektif, baik di dalam maupun di luar kelas. Lingkungan disekitar sekolah juga mendukung, yaitu tidak terlalu bising sehingga cukup kondusif untuk melaksanakan pembelajaran.

Berdasarkan hasil observasi yang dilaksanakan pada pra PPL maka dapat diperoleh gambaran mengenai kondisi fisik dan situasi pembelajaran di SMA N 11 YOGYAKARTA.

### **PROFIL SEKOLAH**

#### **SMA NEGERI 11 YOGYAKARTA**

#### **TAHUN PELAJARAN 2016/2017**

#### **A. IDENTITAS SEKOLAH**

Nama Sekolah	: SMA Negeri 11 Yogyakarta
NISN/NSS	: 301046004059
Status	: Negeri
Luas Tanah	: 19.722 m <sup>2</sup>
Luas Bangunan	: 8.565 m <sup>2</sup>
Status Akreditasi	: Terakreditasi A (96,63)
Pelaksana Program SMA	: SK.Dit. Pembinaan SMA No 961/C.C4/LK/2010,
Penetapan Model SKM-PBKL-PSB	132 SMA Model SKM-PBKL-PSB
Alamat Sekolah	: Jalan AM. Sangaji no. 50 Yogyakarta
Provinsi	: Daerah Istimewa Yogyakarta
Kab/Kota	: Yogyakarta



Kecamatan : Jetis  
Kode Pos : 55233  
Telepon : 02744565898  
Fax : 02744565898  
Website : [www.smalljogja.sch.id](http://www.smalljogja.sch.id)  
E-mail : [smanegeri11\\_yogyakarta@yahoo.co.id](mailto:smanegeri11_yogyakarta@yahoo.co.id)

## B. SEJARAH SINGKAT SEKOLAH

Gedung dibangun pada tahun 1897 dan digunakan sebagai gedung Kweekschool (Sekolah Guru Jerman Belanda). Tanggal 3-5 Oktober 1908 dijadikan ajang Konggres Boedi Utomo yang pertama dan menempati ruang makan Kweekschool (Aula). Tahun 1927 kompleks gedung ini digunakan sebagai sekolah guru 4 tahun dan 6 tahun (HIK). Selama penjajahan Jepang dipergunakan untuk SGL dan ditutup pada masa Revolusi Kemerdekaan RI.

Tahun 1946 sekolah dibuka kembali dengan nama SGB untuk memenuhi kebutuhan tenaga guru yang berpendidikan 6 tahun pada bulan November 1947, pemerintah membuka sekolah guru A (SGA) sehingga kompleks gedung menjadi SGA/SGB dipimpin oleh Bapak Sikun Pribadi.

Clash II pecah. Sekolah terpaksa ditutup dan dibuka kembali ketika Yogyakarta kembali ke Pemerintah RP (Juni 1949). SGA/B dibuka kembali dengan menempati ruang-ruang STMNegeri karena kompleks SGA dipakai sebagai asrama tentara. Tahun 1950 dengan bantuan Sri Sultan HB IX, SGA/B kembali menempati kompleks Jln. AM Sangaji 42. Tahun 1959, SGA kembali menempati kampus Jln. AM Sangaji 38, karena SGB tidak menerima siswa baru lagi dan berubah fungsi menjadi SMP 6 Yogyakarta menempati Jln. Cemoro Jajar No.1.

Dengan meningkatkannya kebutuhan tenaga guru pada tahun 1953/1954 dibuka SGA II menempati lokasi yang sama dengan SGA I tetapi masuk sore hari. Tahun 1959/1960 kedua SGA digabung menjadi SGA I.

Tahun 1967 diadakan integrasi SGA dan SGTK. SGA menjadi SPG I dan SGTK menjadi SPG II. Tahun 1970 SPG Negeri 1 Yogyakarta ditetapkan sebagai pusat latihan guru SD dan pada tahun 1971 dijadikan sebagai home base I di DIY. Pada tahun 1979 di kompleks sekolah didirikan Perpustakaan Perintis. Pada tahun 1989 Pemerintah mengalih fungsikan SPG menjadi SMA, SPG Negeri 1 menjadi SMA 11 Yogyakarta.

Berdasar SK Mendikbud RI No.0000/0/1989 yang menetapkan dibukanya SMA baru, maka terhitung mulai tanggal 9 September 1989 SMA Negeri 11 Yogyakarta berdiri. Pada awal tahun ajaran 1989/1990 pengelolaan dan pembinaan SMA Negeri

11 Yogyakarta diserahkan kepada SMA Negeri 1 Yogyakarta dengan Kepada Sekolah.

1. Kepala Sekolah

Sejak 1947 sampai dengan sekarang adalah :

- a. 1947 – 1948 (SGA) : Bapak Sikun Pribadi
- b. Yogya Kembali : Bapak Ali Murni
- c. 1952 : Bapak Supoyo
- d. 1956 – 1959 : Bapak Slamet Warsito
- e. 1959 – 1963 : Bapak R. Sunaryo
- f. 1963 – 1975 (SPG) : Bapak R. Suharman
- g. 1975 – 1980 : Bapak Drs. Lasmadi S
- h. 1980 – 1987 : Bapak Drs. Soemarjono
- i. 1987 – 1989 : Bapak Drs. Soejono
- j. 1989 – 1992 : Bapak Drs. Slemat Suwidyo

(masa peralihan SPG) alih fungsi menjadi SMA 11 Yogyakarta tahun 1989)

- k. 1993 – 1995 (SMA 11) : Bapak Drs. Gatot Sugiono
- l. 1995 – 1999 (SMA 11) : Bapak Eddy Sugiarto
- m. 2000 – 2007 (SMA 11) : Bapak Drs. H. Randi Wijiatno
- n. 2007 – 2009 : Ibu Dra. Dwi Rini Wulandari, M.M
- o. 2009 – 2012 : Bapak Drs. Bambang Supriyono, M.M
- p. 2012 – 2016 : Dra. Baniyah
- q. 2016 – sekarang : Rudy rumanto, S.Pd.

2. Perkembangan SMA N 11 Yogyakarta

- a. 1989 s/d. 1990 : jumlah kelas : 12
- b. 1991 s/d. 1994 : jumlah kelas : 14
- c. 1994 s/d. 2008 : jumlah kelas : 16
- d. 2009 s/d. 2010 : jumlah kelas : 18
- e. 2010 s/d. 2011 : jumlah kelas : 20
- f. 2011 s/d. 2012 : jumlah kelas : 23
- g. 2012 s/d. 2013 : jumlah kelas : 26
- h. 2013 s/d. 2014 : jumlah kelas : 27
- i. 2014 s/d. Sekarang : jumlah kelas : 27

C. VISI

Trend perkembangan dunia ditunjukkan dengan adanya perubahan yang sangat cepat pada berbagai aspek kehidupan. Hal itu menuntut adanya paradigma baru dunia

pendidikan yaitu perlunya cara pandang secara holistik. Artinya dunia pendidikan akan menekankan pada pendekatan yang menyeluruh dan bersifat global. Paradigma baru di dunia pendidikan ini sekaligus menuntut pengembangan kemampuan siswa untuk : a). Mendekati permasalahan secara global dengan pendekatan multidipliner, b). Menyeleksi arus informasi yang sedemikian deras untuk dipergunakan dalam kehidupan sehari-hari, c). Menghubungkan peristiwa satu dengan yang lain secara kreatif, d). Meningkatkan kemandirian dalam kehidupan yang semakin kompleks, e). Menekankan pembelajaran lebih pada learning to learn dari pada learning something.

Oleh karena itu peningkatan suatu pendidikan untuk bersaing di era global sangat diperlukan. Mutu pendidikan hanya akan terwujud jika proses pendidikan di sekolah benar-benar menjadikan siswa mampu belajar dan belajar sebanyak mungkin. Mutu pendidikan harus dilihat dari meningkatnya kemampuan belajar siswa secara mandiri, bukan dari informasi pengetahuan yang disampaikan oleh guru. Pengetahuan apa pun yang mereka kuasai adalah hasil belajar yang mereka lakukan sendiri. Selain itu, perbaikan suatu pendidikan ini sesungguhnya terjadi didalam kelas.

Perkembangan Teknologi Informasi dan Komunikasi menjadi bagian yang tidak dapat dihindarkan dari perkembangan dunia secara global, hal ini menunjukkan bahwa kemampuan penerapan. Teknologi Informasi dan Komunikasi harus dipahami dan dikuasai oleh siswa sekolah menengah. Dengan demikian upaya penataan dan pengembangan program pendidikan perlu diperhatikan dengan seksama agar tetap relevan dengan kebutuhan pembangunan. Penataan dan pengembangan SMA perlu diarahkan pada program-program yang dapat meningkatkan akses, peningkatan mutu dan relevansi serta efisiensi manajemen pendidikan.

SMA Negeri 11 Yogyakarta memandang perlu mempersiapkan lulusannya untuk memiliki kemampuan tersebut agar lebih dapat bersaing dan mendapat kesempatan untuk melanjutkan ke sekolah yang lebih tinggi atau memperoleh posisi penting di dunia usaha atau dunia industri di masa sekarang dan di masa yang akan datang.

Oleh karena itu, SMA Negeri 11 Yogyakarta perlu melakukan proses perubahan dan pengembangan guru, karyawan dan siswa sesuai dengan tuntutan kebutuhan dunia kerja pada era globalisasi ini, dengan mereposisikan menjadi SMA Kebangsaan yang memiliki program Pendidikan Berbasis Budaya, yang harapannya dapat meningkatkan kualitas akses, mutu dan relevansi serta efisiensi pengelolaan pendidikan. Sejak beberapa tahun terakhir ini orientasi pengembangan SMA Negeri 11 Yogyakarta sudah mengarah ke sekolah modern yang unggul dalam kemampuan pelestarian budaya tata Boga dan Karawitan, unggul dalam penguasaan bahasa Inggris serta teknologi informasi dan komunikasi. Untuk mendukung arah

pengembangan sekolah tersebut maka dicanangkan suatu VISI SMA Negeri 11 Yogyakarta sebagai berikut:

“TERWUJUDNYA SEKOLAH YANG UNGGUL INTELEKTUAL, INTEGRITAS SANTUN BERWAWASAN KEBANGSAAN DAN BERCAKRAWALA GLOBAL”

Visi ini merupakan kristalisasi dan upaya keras SMA Negeri 11 Yogyakarta dalam mencetak dan menghasilkan lulusan berkualitas dari sisi intelektual maupun integritas moral, serta memiliki semangat untuk kebangsaan, sehingga dapat berkembang dan bermanfaat untuk bangsa dan negara Indonesia.

Adapun makna adalah sebagai berikut: sekolah Unggul Intelektual, integritas santun berwawasan kebangsaan dan bercakrawala Global adalah sebagai berikut:

- A. Sekolah UNGGUL INTELEKTUAL adalah sekolah yang insannya tajam pikirannya, cerdas, pandai, tanggap, berpengetahuan luas, terampil, berpikir ilmiah, kreatif, inovatif dan logis.
- B. Sekolah UNGGUL INTEGRITAS SANTUN adalah sekolah yang insannya yang mengerti siapa dirinya, masa depannya, berpikiran ke depan, punya rasa percaya diri, berpandangan terbuka, berbudi luhur, taat menjalankan agamanya, sopan santun, memiliki perasaan hati yang bersih, murni dan mendalam.
- C. Insan **BERWAWASAN KEBANGSAAN BERCAKRAWALA GLOBAL** adalah insan yang menyadari cinta bangsa dan tanah air bertekad mempertahankan dan memajukannya sehingga setara dengan bangsa-bangsa lain dan menyadari merupakan bagian dari kehidupan di dunia ini.

Mencapai suatu visi harus diketahui indikator ketercapaian dari visi tersebut. Adapun indikator visi SMA Negeri 1 Yogyakarta adalah:

- a. Unggul dalam perolehan nilai ujian nasional
- b. Unggul dalam jumlah siswa diterima perguruan tinggi nasional maupun internasional
- c. Terwujudnya lulusan yang cerdas dan kompetitif
- d. Unggul dalam penggunaan teknologi informasi
- e. Berprestasi dalam kegiatan bisang Teknologi, IPA, maupun sosial
- f. Unggul dalam kemampuan berbahasa Inggris
- g. Unggul dalam Olimpiade Sains
- h. Unggul dalam kinerja pendidik dan tenaga kependidikan
- i. Unggul dalam penerapan sekolah berwawasan kebangsaan
- j. Unggul dalam proses belajar yang efektif dan kondusif
- k. Terwujudnya kelembagaan sekolah yang selalu belajar (learning school)

- l. Terwujudnya prasarana dan sarana pendidikan yang relevan dan mutakhir
- m. Terwujudnya lulusan yang mampu bersaing dikancah internasional
- n. Unggul dalam pemahaman dan pengamalan Iman dan Taqwa dengan kesantunan

#### D. Misi SMA Negeri 11 Yogyakarta

Sejalan dengan visi dan indikator visi yang telah dicanangkan dan dengan semangat untuk mengedepankan keunggulan di era global, maka SMA Negeri 11 yogyakarta memiliki misi :

1. Menerapkan sistem layana pendidikan yang bermutu berpedoman pada 8 Standar Nasional Pendidikan
2. Mengembangkan kemampuan akademik bercakrawala global dengan penerapan dan pengembangan kurikulum lokal, nasional, maupun internasional
3. Mengembangkan potensi dan kreatifitas peserta didik secara optimal yang berakar pada misi-misi agama dan budaya nasional Indonesia sesuai dengan tuntutan globalisasi
4. Menciptakan budaya sekolah yang sportif, kreatif, menyenangkan, dan santun dengan penuh rasa kekeluargaan
5. Membangun kerjasama dengan pihak luar sekolah sesuai dengan tuntutan globalisasi.

#### E. Tujuan

Tujuan yang ingin dicapai oleh SMA Negeri 11 Yogyakarta 4 tahun ke depan sesuai dengan visi dan misinya adalah sebagai berikut:

1. Membentuk peserta didik yang memiliki keimanan dan ketaqwaan, akhlak mulia, budi pekerti luhur berdasarkan nilai-nilai agama dan budaya bangsa
2. Mengoptimalkan potensi dan kreativitas peserta didik untuk mencapai berbagai keunggulan dan mampu bersaing ditingkat lokal, nasional dan internasional dalam waktu sewindu
3. Membekali peserta didik agar memiliki kemampuan akademik dan non akademik berwawasan global, berbasis teknologi infomasi dan komunikasi
4. Mewujudkan profesionalisme dan etos kerja penyelenggara pendidikan
5. Menjadikan warga sekolah bersikap jujur, kreatif, inovatif dan mandiri serta tanggap terhadap tuntutan perubahan zaman.

F. Data Persekolahan

1. Data Kualifikasi Guru

Jenis Kelamin		Jml Guru	Pendidikan			Status Kepegawaian			Ket
Putra	Putri		D3	S1	S2	PNS	Naban	GTT	Proses S2
20	40	60	1	54	5	40	4	16	1

2. Jumlah Peserta didik dan Rombongan Belajar

Kelas	Jumlah Peserta Didik	Jumlah Rombel	Jumlah Peserta Didik per Rombel
X IPA	192	6	32
X IPS	93	3	31
XI IPA	192	6	32
XI IPS	96	3	32
XII IPA	192	6	32
XII IPS	96	3	32
Jumlah	861	27	-

Adapaun uraian dari kondisi fisik sekolah sebagai berikut :

1. Kondisi Fisik Sekolah

Kondisi SMA N 11 YOGYAKARTA. Adapun fasilitas atas sarana dan prasarana yang terdapat di SMA N 11 YOGYAKARTA yaitu:

a. Ruang Kepala Sekolah

Ruangan kepala sekolah yang memiliki ukuran sedang yang terletak di samping ruang tata usaha, di dalamnya terdapat meja dan kursi untuk menerima tamu.

b. Ruangan Guru

Ruangan guru terletak di sebelah selatan ruang waka, di dalmnya tertata kursi dan meja untuk beristirahat bagi para guru disela-sela jam mengajar, selain terdapat kursi dan meja juga di lengkapi toilet khusus untuk para guru.

c. Ruang Kelas

SMA N 11 YOGYAKARTA terdiri dari 23 ruang kelas untuk proses belajar mengajar, setiap tingkatan kelas terdiri dari 6 kelas X IPA (1, 2, 3, 4, 5, 6) 3 kelas X IPS (1, 2, 3) 6 kelas XI IPA (1, 2, 3, 4, 5, 6) 3 kelas XI IPS (1, 2, 3) 6 kelas XII IPA (1, 2, 3, 4, 5, 6) 3 kelas XII IPS (1, 2, 3)

d. Perpustakaan

Perpustakaan SMA N 11 YOGYAKARTA dilengkapi dengan koleksi buku yang cukup memadai seperti buku pelajaran, buku cerita fiksi dan non fiksi, buku paket, majalah, kamus dan koran.

e. Unit Kesehatan Sekolah (UKS)

Unit Kesehatan Sekolah (UKS) sebagai miniatur rumah sakit di sekolah memiliki peranan penting dalam menjaga kesehatan para siswa sekaligus mekanisme kontrol kualitas gizi siswa.

f. Ruang BP/BK

SMA N 11 YOGYAKARTA sudah memiliki ruang khusus untuk Bimbingan dan Konseling dengan 3 guru pembimbing, ruangan BK yang dilengkapi dengan instrumen Bimbingan seperti 1 buket penyimpanan data, terdapat ruang tamu, ruang konseling dan WC.

g. Ruang Waka

Ruang Waka terletak di sebelah timur aula Boedi Oetomo. Di ruangan ini terdapat 4 waka, yaitu: waka kesiswaan, waka sarana dan prasarana, waka kurikulum, dan waka humas

h. Ruang Tata Usaha

Ruangan ini berada di depan di sebelah ruang kepala sekolah. Di dalamnya terdapat beberapa almari yang digunakan untuk menyimpan arsip sekolah. Ruang ini sudah tertata cukup rapi.

i. Ruang OSIS

Ruang OSIS merupakan kantor resmi untuk kegiatan kegiatan yang diselenggarakan OSIS seperti kordinator persiapan upacara.

j. Ruang AVA

Ruang AVA atau ruang audiovisual ini terletak di bagian depan sekolah. Ruangan ini sering juga di pergunakan untuk pertemuan para guru.

k. Ruang Garuda

Ruangan ini merupakan ruang yang baru yang terletak di sebelah timur ruang tata usaha dan ruang kepala sekolah. Ruang garuda biasanya digunakan untuk rapat. Fasilitas di ruangan ini sudah lengkap dan sangat bagus.

l. Ruang Aula

Aula Boedi Oetomo ini berada di belakang bagian informasi. Aula sering digunakan untuk bimbingan siswa, berbagai kegiatan ekstrakurikuler (seperti cheerleader, dll). Di aula ini sudah dilengkapi dengan *free wifi* yang bisa dimanfaatkan oleh warga sekolah.

m. Lapangan Sekolah

Terdapat tiga buah lapangan yang ada di SMA Negeri 11 Yogyakarta, yaitu lapangan sepakbola, lapangan bulu tangkis dan lapangan basket.

n. Ruang PKK

Ruang PKK terletak di bagian depan dekat tempat parkir siswa, ruang PKK digunakan untuk praktek memasak bagi para siswa.

o. Laboratorium Fisika

Laboratorium fisika dilengkapi dengan alat-alat pendukung pembelajaran fisika yang cukup lengkap.

p. Laboratorium Biologi

Laboratorium biologi terdapat perlengkapan praktek yang cukup lengkap seperti prepare basah, tabung reaksi dan mikroskop.

q. Laboratorium Kimia

Laboratorium kimia terdapat peralatan yang cukup lengkap seperti alat penyimpan larutan dan alat praktek kimia lainnya.

r. Laboratorium Bahasa

Laboratorium bahasa telah memiliki perlengkapan yang cukup lengkap. Ruangan ini tertata rapi dengan ruangan yang sudah dilengkapi AC dan terdapat wastafel untuk mencuci tangan.

s. Laboratorium Komputer

Ruangan ini memungkinkan siswa untuk mempraktikkan materi pelajaran yang berhubungan dengan teknologi.

t. Ruang Komite Sekolah

Merupakan ruangan untuk rapat pengurus sekolah seperti kepala sekolah dengan kepala sekolah. Namun ruangan ini juga menjadi ruangan untuk mahasiswa PPL 2016.

u. Masjid

Masjid ini cukup besar dan luas. Masjid ini juga sangat bersih dan nyaman. Di samping masjid terdapat 2 tempat wudhu, yaitu tempat wudhu terbuka dan tempat wudhu tertutup. Tempat wudhu juga dipisah antara laki-laki dan perempuan. Di sana juga terdapat 2 kamar mandi yang masih berfungsi dengan baik.

v. Koperasi Sekolah

SMA Negeri 11 Yogyakarta memiliki koperasi yang dikelola oleh beberapa karyawan. Jam kerja koperasi dibuka dari mulainya kegiatan belajar siswa hingga selesai. Makanan yang dijual merupakan titipan dari siswa meskipun ada dari



orang luar. Selain menjual makanan koperasi siswa juga menjual kebutuhan siswa seperti seragam, LKS dan alat tulis. Koperasi ini juga sudah dilengkapi jasa foto kopi.

w. Kamar Mandi / WC

SMA Negeri 11 Yogyakarta memiliki toilet sejumlah 17 dan terdapat di beberapa tempat tertentu. Kamar mandi lumayan bersih akan tetapi tidak di pisah menurut jenis kelamin.

x. Kantin

SMA Negeri 11 Yogyakarta menyediakan kantin untuk siswa. Terdapat kurang lebih 8 stand kantin. Terdapat berbagai macam makanan seperti nasi rames, soto, bakso, mie dll. Kantin di sini sangat bersih dan terawat sehingga kebersihan makanan terjamin.

y. Area Parkir

Terdapat tiga area parkir yaitu khusus guru, siswa dan tamu. Karena banyaknya kendaraan sedangkan area parkir yang disediakan tidak cukup luas, maka terjadi ketidak rapian dalam memarkirkan kendaraan dan terkesan semrawut.

## **Kondisi Non Fisik**

### **a. Struktur Organisasi**

Struktur organisasi SMA Negeri 11 Yogyakarta terdiri dari:

1) Komite Sekolah

Komite Sekolah adalah komite yang terdiri dari orang tua/wali murid dan dewan guru. Adapun tugas komite sekolah adalah:

- a) Memberi pertimbangan dalam penentuan dan pelaksanaan kebijakan pendidikan di satuan pendidikan.
- b) Sebagai pendukung, baik yang berwujud finansial, pemikiran, maupun tenaga dalam penyelenggaraan pendidikan di satuan pendidikan.
- c) Sebagai pengontrol dalam penyelenggaraan kegiatan di satuan pendidikan.
- d) Sebagai mediator antara pemerintah dengan masyarakat di satuan pendidikan.

2) Kepala Sekolah

Kepala sekolah SMA Negeri 11 Yogyakarta dijabat oleh Rudy Rumanto, S.Pd. Kepala Sekolah mempunyai wewenang sebagai berikut :

- a) Sebagai administrator yang bertanggung jawab pada pelaksanaan kurikulum, ketatausahaan, administrasi personalia pemerintah dan pelaksana instruksi dari atasan.
  - b) Sebagai pemimpin usaha sekolah agar dapat berjalan baik.
  - c) Sebagai supervisor yang memberikan pengawasan dan bimbingan kepada guru, karyawan, dan siswa agar dapat menjalankan fungsinya dengan baik dan lancar.
  - d) Sebagai motivator untuk dapat meningkatkan mutu sekolah.
- 3) Guru

Guru di SMA Negeri 11 Yogyakarta terdiri dari 60 guru mata pelajaran, Adapun tugas dari masing-masing guru yaitu :

No	Nama	Jabatan
1	Rudy Rumanto, S.Pd	Kepala Sekolah
2	Agus Subianto, S.Pd	Guru Ekonomi
3	Nuny Baswari, S.Pd	Guru Bhs Inggris
4	Drs. Sudono	Guru Matematika
5	Dra. Triyanti Puji Lestari	Guru Sosiologi
6	Drs. F. Sunu Purwawarsita	Guru Bhs Inggris
7	Drs. F. Suharjono	Guru Sejarah
8	Dra. Rusmiyati	Guru Matematika
9	Dra. Hj. Ari Rochiastuti	Guru Kimia
10	Dra. FX. Supardi	Guru Bhs Indonesia
11	Dra Koesnawati	Guru Biologi
12	Drs. Bidron Fatoni	Guru Matematika
13	Drs. Peny Widyawati	Guru Biologi
14	Dra. Andri Yogastari	Guru Bhs Indonesia
15	Drs. G. Joko Santoso	Guru Bhs Inggris
16	Hj. Marthin Mugiwatil, S.Pd	Guru Pkn
17	Drs. Harjendro, M.Si	Guru fisika
18	Dra. Siti Herzamzam	Guru matematika
19	Drs. Tata Widiatama	Guru Fisika
20	Dwi Raharjo, S.Pd	Guru Kimia
21	Dra. Sri Maryatun	Guru BK
22	Sihana, M.Pd	Guru Geografi
23	Dra. Rahayu Erry M	Guru Fisika
24	Drs. Suroso	Guru Sejarah

25	Yulius, S.Pd	Guru Matematika
26	Drs. Muh Mahfudz, MA	Guru PAI
27	Drs. Subandriyo	Guru Geografi
28	Kristina Kartinem	Guru PA. Katolik
29	Dra Bariyatun	Guru Matematika
30	Drs. Edy Widyanta H.I	Guru Bhs Indonesia
31	Titi Dwi Kurniasih, S.Pd	Guru Biologi
32	Sulastri, S.Pd	Guru Pkn
33	Nuning Rahayu, S.Pd	SBD
34	Yuara Emawati, S.Pd	Guru Biologi
35	Dra Sugiharti	Guru BK
36	Ratih Wulandari, S.Pd	Guru PenjasOrkes
37	Edi Prajaka, S.Pd	Guru BK
38	Ruswidaryanto, S.Pd	Guru Ekonomi
39	Endang Mariastuti, S.Pd	Guru TIK
40	Herman Junaedi, S.Pd	Guru SBD
41	Catur Priyo Saputra, S.Pd	Guru Geografi
42	Ulin Nuha, S.Pd.I	PAI
43	Tri Utami, S.PAK	Guru PA Kristen
44	Andri Widyastuti, S.Sn	Guru SBD/Karawitan
45	C Tyasasih W, S.Pd	Guru Bhs Inggris
46	Dian Cristiana R	Guru TIK
47	Andriyani Winahyutari, S.Pd	Guru Bhs Indonesia
48	Noer Indahyati, M.Pd	Guru Bhs Inggris
49	Sri Wulan Dianingtyas, S.S	Guru Bhs Jepang
50	Dwi Adi Suryantono, S.Pd	Guru Pkn
51	Sapto Wahyu Pujiastuti	Guru Sosiologi
52	Ida Retnawati	Guru PA Hindu
53	Rika Kusumaningrum	Guru Tata Boga
54	Johansah Sungsang, S.Pd	Guru Bhs Jawa
55	Yoga Bagaswara	Guru PenjasOrkes
56	Tri Suci Rahmawati, S.S	Guru Bhs Jepang
57	Yuliana Purnawati, S.Pd	Guru Kimia
58	Drs. R. Ananto Djoko S	Guru Kimia
59	Ari Septyanto, M.Pd	Guru PenjasOrkes
60	Amrita Kurnia Kurmianingrum	Guru PAI

4) Karyawan

Karyawan di SMA Negeri 11 Yogyakarta berjumlah 1 orang, yaitu karyawan yang bertugas sebagai penjaga sekolah.

- a. Bertanggung jawab atas kebersihan lingkungan,
- b. Bertanggung jawab atas keamanan lingkungan,
- c. Bertugas memelihara sekolah, membuat minuman untuk semua guru dan karyawan.

No	Nama	Jabatan
1	Alip Prasetya	Caraka
2	Dhana Kresmawan, S.E	Bendahara Sekolah
3	Digdoyo Budi Widodo, S.Si	Laboran Fisika & IT
4	Endah Retnowulan	Kesiswaan
5	Erika Sulistikno, S.St	Bid.IT
6	Fitriana Suciati, S.E	Ur. Koperas
7	Hermin Widya Astuti, S.Pd	Ur. Kperasi
8	Heru Setiawan	Caraka
9	Kus Emiyatun	Pembuat Daftar Gaji
10	Nanik Handayani	Persuratan
11	Saidi	Kesiswaan
12	Sidiq Wijanarko, A.Md	Bid. IT
13	Sri Suhartini	Kepala Tata Usaha
14	Wahyu Dwi ermawati	Pembuat Daftar Gaji
15	Zulfa Er;in Muflihah, SIP	Staf Perpustakaan

5) Siswa

Siswa di SMA Negeri 11 Yogyakarta Karangjati berjumlah 861 siswa. Tugas siswa antara lain :

- a. Belajar;
- b. Menjaga kebersihan dan keindahan sekolah;
- c. Menjaga nama baik sekolah;
- d. Mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru;

Karakteristik siswa SMA Negeri 11 Yogyakarta dalam menyerap materi pelajaran sangat bervariasi. Ada siswa yang dapat dengan mudah

menyerap dan memahami materi yang disampaikan oleh Bapak/Ibu guru, tetapi ada pula siswa yang kurang dapat memahami. Hal ini juga dipengaruhi oleh latar belakang keluarga yang berbeda-beda.

#### 1. Kurikulum

Kurikulum adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu. (UU No.23 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional).

Kurikulum yang digunakan di SMA Negeri 11 Yogyakarta pada tahun ajaran 2016/2017 adalah Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) untuk kelas XI dan XII, sedangkan kelas X sudah menggunakan kurikulum 2013.

### **B. PERUMUSAN PROGRAM DAN RANCANGAN KEGIATAN PPL**

Terdapat beberapa program yang akan dilaksanakan dalam kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan Universitas Negeri Yogyakarta sebagai berikut:

#### **1. Penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran**

- a. Menentukan materi pembelajaran yang disesuaikan dengan materi pembelajaran di masing-masing kelas.
- b. Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran, untuk praktik mengajar terbimbing.
- c. Konsultasi dengan guru pamong berkaitan dengan hasil penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.
- d. Menyiapkan media pembelajaran yang diperlukan untuk praktik.

#### **2. Praktik Mengajar Terbimbing**

- a. Mengkondisikan siswa untuk persiapan mengikuti kegiatan pembelajaran.
- b. Melaksanakan praktik mengajar.
- c. Memberikan evaluasi pembelajaran.
- d. Konsultasi dengan guru pamong yang telah mengawasi proses praktik mengajar terbimbing.

#### **3. Menyusun Laporan PPL**

Menyusun laporan Praktik Pengalaman Lapangan berdasarkan kegiatan serta program yang telah dilaksanakan.

## **BAB II**

### **PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL**

#### **A. PERSIAPAN**

Suatu kegiatan sebaiknya dimulai dengan persiapan. Keberhasilan suatu kegiatan sangat bergantung dari persiapannya. Persiapan yang baik akan berimplikasi pada pelaksanaan dan hasil yang baik pula. Ada beberapa syarat yang harus dipenuhi oleh mahasiswa PPL untuk dapat mengikuti kegiatan PPL. Salah satunya adalah lulus pada mata kuliah *Micro Teaching* dan diadakannya persiapan berupa pembekalan PPL dari prodi.

Sebelum melaksanakan PPL, terlebih dahulu dilakukan observasi yang bertujuan untuk mengetahui kondisi kelas dan sekolah yang merupakan lingkungan belajar siswa, yang akan digunakan untuk kegiatan PPL. Dengan adanya observasi, mahasiswa PPL dapat mengamati kondisi sekolah secara keseluruhan, sarana dan prasarana yang ada, karakteristik siswa, hambatan pelaksanaan pembelajaran dan cara menyikapinya yang dapat digunakan sebagai dasar pelaksanaan kegiatan PPL. Selain kegiatan di atas, ada lagi beberapa kegiatan yang berhubungan dengan PPL. Kegiatan itu antara lain:

##### **1. *Micro Teaching* (Pengajaran Mikro)**

Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) dilaksanakan oleh mahasiswa yang telah lulus mata kuliah *Micro Teaching* dengan nilai minimal B dan telah menempuh minimal 100 sks. Praktek pengajaran mikro dilakukan bersama anggota PPL yang bernaung pada satu DPL. Dalam pembelajaran mikro, mahasiswa berlatih membuat RPP, mengajar, dan mengelola kelas.

##### **2. Pembekalan PPL**

Sebelum penerjunan PPL ke sekolah yang dituju, mahasiswa mengikuti kegiatan pembekalan dari UPPL UNY yang meliputi materi pengembangan wawasan mahasiswa tentang pelaksanaan pendidikan yang relevan dengan kebijakan baru dibidang pendidikan.

##### **3. Observasi Sekolah**

Observasi sekolah dilakukan sebelum mahasiswa melakukan PPL. Kegiatan observasi dilakukan di SMA N 11 YOGYAKARTA. Tujuan melakukan observasi antara lain:

- a. Mengetahui dan memperoleh gambaran nyata tentang kondisi fisik dan non fisik sekolah sebagai tempat penyelenggaraan pendidikan di SMA Negeri 11 Yogyakarta.
- b. Mengetahui dan memperoleh gambaran nyata tentang pelaksanaan pembelajaran di sekolah baik di dalam kelas maupun di luar kelas.
- c. Menyempatkan pelaksanaan belajar mengajar yang akan dilakukan dalam *Micro Teaching* dengan suasana, sarana dan prasarana, serta kurikulum yang terdapat di SMA Negeri 11 Yogyakarta.
- d. Mendata perangkat pembelajaran (silabus, RPP, kalender pendidikan, perilaku siswa di dalam dan di luar kelas), alat, dan media yang dapat digunakan untuk mempermudah transfer ilmu.

#### **4. Mengumpulkan Alat, Bahan, dan Materi Ajar**

Sebelum melaksanakan PPL, terlebih dahulu mahasiswa meminta materi pelajaran kepada guru kelas sesuai dengan kelas yang akan diampu. Kegiatan ini disertai dengan konsultasi dengan guru untuk menyamakan persepsi sebelum RPP dibuat.

#### **5. Mempelajari Silabus dan Buku Pegangan Guru**

Silabus ini memuat tentang:

- a. Standar Kompetensi
- b. Kompetensi Dasar
- c. Indikator
- d. Tujuan Pembelajaran
- e. Materi Pokok Pembelajaran

#### **6. Menyusun RPP**

Penyusunan RPP ini disiapkan oleh mahasiswa praktikan sebelum kegiatan belajar mengajar berlangsung dan penyusunannya disesuaikan dengan kurikulum yang berlaku di SMA Negeri 11 Yogyakarta, yang meliputi Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan untuk kelas XI dan XII serta Kurikulum 2013 untuk kelas X.

### **B. PELAKSANAAN**

#### **1. Praktik Mengajar Terbimbing**

##### **a. Pengertian Praktik Mengajar Terbimbing**

Latihan praktik mengajar terbimbing adalah latihan praktik mengajar lengkap dengan persiapan menggunakan fasilitas yang ada, serta mengembangkan metode dan keterampilan mengajar di kelas, dengan bimbingan guru pembimbing/guru pamong (guru kelas) dan dosen pembimbing.

##### **b. Kegiatan Praktik Mengajar**

Hal yang perlu diperhatikan oleh praktikan dalam Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) adalah kesiapan fisik dan mental. Hal ini bertujuan agar selama kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) berlangsung, praktikan akan mampu menghadapi dan menyingkapi setiap hambatan dan gangguan yang mungkin muncul selama pelaksanaan PPL. Selain itu, praktikan tentu saja harus mempersiapkan materi yang diajarkan. Dengan persiapan materi yang matang, diharapkan ketika melaksanakan Praktik Mengajar praktikan mampu menguasai materi dan mampu menyampaikannya kepada peserta didiknya.

SMA Negeri 11 Yogyakarta menerapkan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan atau KTSP dan Kurikulum 2013. Praktikan Pendidikan Jasmani dibimbing oleh seorang guru pembimbing, yaitu Ibu Ratih Wulandari, S.Pd. Berdasarkan kesepakatan dengan guru pembimbing, praktikan mengajar kelas XI IPA 4 dan XII IPA 2. Total jumlah mengajar 8 kali. Jadwal pelaksanaan disesuaikan dengan jadwal pelajaran yang ada di SMA Negeri 11 Yogyakarta (jadwal terlampir). Buku acuan utama yang dipakai adalah buku pegangan guru dan siswa, Kemdikbud dan Buku pendukung lainnya seperti internet, koran, dan beberapa surat.

c. Pelaksanaan Praktik Mengajar Terbimbing

Pelaksanaan praktik mengajar terbimbing dilaksanakan di SMA Negeri 11 Yogyakarta pada tanggal 15 Juli sampai dengan 15 September 2016 dengan keterangan sebagai berikut :

- 1) Praktik mengajar terbimbing dilaksanakan pada kelas XI IPA 4 dan XII IPA 2. Praktikan juga melakukan pengajaran tambahan guna menggantikan guru olahraga yang sedang mengikuti diklat sebanyak 4 kali di kelas X IPA1, X IPA 2, XI IPA 1 dan XI IPA 3. Selain itu, praktikan juga menggantikan guru pembimbing yang tidak dapat mengajar di kelas XII IPS 1 dan XII IPA 2 dikarenakan sakit.

Adapun materi yang dipraktikan adalah sebagai berikut :

No	Hari/Tanggal	Waktu	Jenis Kegiatan	Keterangan
1	Jumaat 22 Juli 2016	07.15-8.45	Mengajar kelas XI IPA 4	Mengajar materi bola besar yaitu bola voli, teknik yang di ajarkan passing bawah dan service bawah
2	Jumat 29 Juli 2016	07.15-8.45	Mengajar kelas XI IPA 4	Mengajar materi bola besar yaitu bola voli, teknik yang di ajarkan



				passing atas dan service atas
3	Kamis 4 Agustus 2016	07.15-8.45	Mengajar kelas XII IPS 1 (menggantikan guru pembimbing)	Mengajar materi lempar cakram gaya menyamping
4	Kamis 4 Agustus 2016	8.45-10.30	Mengajar kelas XII IPA 2 (menggantikan guru pembimbing)	Mengajar materi lempar cakram gaya menyamping
5	Jumat 5 Agustus 2016	07.15-8.45	Mengajar kelas XI IPA 4	Mengajar materi tes kebugaran jasmani dengan lari 12 menit
6	Selasa, 9 Agustus 2016	07.15-08.45	Mengajar kelas XI IPA 3 (menggantikan guru olahraga)	Mengajar materi bola besar, yaitu bola voli
7	Selasa, 9 Agustus 2016	08.45-11.15	Mengajar kelas X IPA 2 (menggantikan guru olahraga)	Mengajar materi bola besar, yaitu bola voli.
8	Rabu, 10 Agustus 2016	07.15-09.30	Mengajar kelas X IPA 1 (menggantikan guru olahraga)	Mengajar materi bola voli
9	Rabu, 10 Agustus 2016	09.45-11.15	Mengajar kelas XI IPA 1 (menggantikan guru olahraga)	Mengajar materi bola voli
10	Jumat, 12 Agustus 2016	07.15-08.45	Mengajar kelas XII IPA 2	Mengajar materi tes kebugaran jasmani dengan lari selama 12 menit
11	Jumat, 19	07.15-08.45	Mengajar kelas	Mengajar materi bola

	Agustus 2016		XII IPA 2	besar, voli
12	Jumat, 26 Agustus 2016	07.15-08.45	Mengajar kelas XII IPA 2	Mengajar senam lantai dengan teknik sikap lilin.
13	Jumat, 2 September 2016	07.15-08.45	Mengajar kelas XII IPA 2	Mengajar senam lantai dengan teknik headstand
14	Kamis, 15 September 2016	07.15-08.45	Mengajar kelas XII IPA 2	Mengajar materi lompat jauh

d. Penggunaan Metode Pembelajaran

Model pembelajaran yang digunakan pada proses pembelajaran adalah ceramah, tanya jawab, demonstrasi, komando. Beberapa metode yang pernah digunakan praktikan dalam proses pembelajaran adalah:

1) Ceramah

Metode ini dilaksanakan dengan cara mahasiswa praktikan memberi penjelasan yang dapat membawa siswa untuk berfikir bersama mengenai materi yang disampaikan. Dengan kata lain, siswa dilibatkan secara langsung dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan belajar di kelas dan di luar kelas..

2) Tanya Jawab

Metode ini dilaksanakan dengan cara mahasiswa praktikan menyajikan materi pelajaran melalui pertanyaan dan menuntun jawaban siswa. Metode ini berfungsi untuk mengetahui berfikir siswa secara spontanitas, menarik perhatian siswa dan meningkatkan partisipasi siswa saat proses belajar mengajar berlangsung..

3) Demonstrasi

Metode ini merupakan metode mengajar di mana seorang guru atau orang lain yang sengaja diminta peserta didik sendiri memeperlihatkan kepada seluruh anak di dalam kelas, suatu kaifiyah melakukan sesuatu.

4) Komando

Pendekatan pengajar yang paling bergantung pada guru. Tujuannya adalah penampilan yang cermat. Guru menyiapkan semua aspek

pengajaran dan ia sepenuhnya bertanggungjawab dan berinisiatif terhadap pengajaran dan memantau kemajuan besar dari perkembangan siswanya.

Pemilihan model ini dilakukan agar peran guru sebagai satu-satunya pemasok ilmu dapat dikurangi sehingga siswa lebih berperan aktif dalam proses pembelajaran, dalam hal ini peran guru adalah sebagai fasilitator dan motivator. Pada pelaksanaannya siswa merasa metode ini sangat efektif dan sangat membantu dalam proses pembelajaran. Dengan menggunakan metode-metode dan cara penyampaian yang bervariasi membuat siswa semakin antusias dalam proses KBM.

e. Media Pembelajaran

Media yang digunakan praktikan selama mengajar meliputi:

- 1) Media Gambar/video
- 2) Lembar penilaian
- 3) Alat pembelajaran

f. Evaluasi Pembelajaran

Setelah selesai menyajikan materi, praktikan memiliki tugas untuk memeriksa ketercapaian tujuan pembelajaran. Evaluasi biasa diberikan baik di waktu – waktu akhir jam pelajaran, dalam bentuk pekerjaan rumah. Evaluasi pembelajaran diperlukan juga untuk mendapatkan *feedback* dari siswa untuk mengetahui efektifitas mengajar mahasiswa praktikan. Adapun hal – hal yang dilakukan dalam kegiatan evaluasi adalah:

1) Mempersiapkan instrumen

Instrumen evaluasi dibuat disesuaikan dengan materi pelajaran yang diberikan dan tujuan pembelajaran yang harus dicapai. Persiapan instrumen dilakukan dalam pembuatan pekerjaan rumah.

2) Mengkonsultasikan instrumen

Konsultasi instrumen penilaian diperlukan untuk memeriksa apakah instrumen yang dibuat oleh mahasiswa layak digunakan untuk memeriksa keberhasilan belajar atau tidak. Jika terdapat instrumen yang kurang atau perlu diedit atau dibenahi maka praktikan harus membenahi/memperbaiki instrumen terlebih dahulu sebelum digunakan di dalam kelas. Sebelum membuat instrumen soal kegiatan.

3) Mempersiapkan kriteria penilaian

Kriteria penilaian harus dibuat secara proporsional agar nilai akhirnya dapat benar – benar mencerminkan keberhasilan belajar siswa.

4) Melaksanakan penilaian

Penilaian dilakukan setiap 1-3 kali tatap muka. Sehingga materi akan disampaikan semua dan akan dilaksanakan penilaian dari semua materi yang diajarkan semua di awal.

## **2. Umpan Balik dari Pembimbing**

Selama kegiatan praktik mengajar sampai tanggal 15 September 2016, mahasiswa mendapat bimbingan dari guru pembimbing dan dosen pembimbing PPL. Dalam kegiatan praktik pengalaman lapangan, guru pembimbing dan dosen pembimbing PPL sangat berperan dalam kelancaran penyampaian materi. Guru pembimbing di sekolah memberikan saran dan kritik kepada mahasiswa setelah selesai melakukan praktik mengajar sebagai evaluasi dan perbaikan guna meningkatkan kualitas pembelajaran selanjutnya. Dosen pembimbing PPL juga memberikan masukan tentang cara memecahkan persoalan yang dialami mahasiswa dalam melakukan proses pembelajaran.

Beberapa poin evaluasi yang sangat penting untuk dicermati adalah :

- a. Memperhatikan alokasi waktu saat mengajar.
- b. Harus dapat menguasai kelas agar siswa bisa tetap kondusif.

## **C. ANALISIS HASIL DAN REFLEKSI**

Setelah kegiatan PPL selesai dilaksanakan, praktikan memperoleh pengalaman berharga yang sangat berguna ketika sudah memasuki dunia kerja. Pengalaman yang di dapat antara lain pengalaman mengajar siswa SMA, berinteraksi dengan guru, siswa, karyawan, dan rekan PPL. Praktikan juga belajar untuk mengevaluasi pembelajaran, merumuskan hambatan selama proses pembelajaran berlangsung dan cara menyikapinya.

### **1. Hasil Praktik Mengajar**

Selama kegiatan PPL di SMA Negeri 11 Yogyakarta, praktikan melakukan praktik mengajar terbimbing sebanyak 8 kali. Praktikan berusaha mengamati perilaku siswa selama proses pembelajaran sebagai penilaian afektif dan psikomotor.

a. **Penilaian Kognitif**

Penilaian kognitif ini merupakan evaluasi yang digunakan untuk mengetahui ketercapaian indikator. Evaluasi kognitif biasanya berupa soal tes yang diberikan di akhir proses pembelajaran.

b. **Penilaian Afektif**

Penilaian afektif adalah penilaian terhadap sikap siswa selama proses pembelajaran seperti kemauan siswa dalam belajar dan keaktifan siswa selama proses pembelajaran.

c. **Penilaian Psikomotor**

Penilaian psikomotor ini dapat dilihat dari keterampilan, kedisiplinan, dan ketelitian siswa.

**2. Hambatan Dalam Pelaksanaan PPL**

Selain mendapatkan banyak pengalaman, praktikan juga menemui beberapa hambatan selama proses PPL. Hambatan itu antara lain:

a. **Karakteristik dan Kemampuan Siswa yang Beragam**

Tiap siswa memiliki karakteristik yang berbeda sehingga praktikan kesulitan memilih metode pembelajaran yang dapat mengakomodir kemampuan masing-masing siswa dan menguasai kelas.

b. **Sulitnya Membangun Suasana Kondusif**

Suasana pembelajaran yang kondusif merupakan keinginan semua pengajar selama melakukan proses belajar mengajar. Namun, seringkali suasana kelas kurang kondusif terjadi bahkan siswa mudah merasa bosan dalam belajar.

c. **Praktikan Kurang Bisa Memberikan Perhatian yang Menyeluruh Kepada Siswa**

Ada beberapa siswa yang merasa kurang diperhatikan selama proses belajar karena beberapa poin di atas misalnya karakteristik siswa yang berbeda serta sulitnya membangun suasana yang kondusif di kelas.

**3. Usaha Untuk Mengatasi Hambatan**

Usaha yang praktikan lakukan untuk mengatasi hambatan-hambatan yang telah tersebut di atas antara lain:

a. **Karakteristik dan Kemampuan Siswa yang Beragam**

Mengetahui karakteristik siswa yang beragam, praktikan menyiasati dengan melakukan variasi metode dan media dalam mengajar.

b. Sulitnya Membangun Suasana Kondusif

Untuk membangun suasana yang kondusif di kelas, praktikan mencoba menarik perhatian siswa dengan senam otak, gambar, permainan, dan perlombaan sederhana, serta menggunakan media yang bervariasi.

c. Praktikan Kurang Bisa Memberikan Perhatian yang Menyeluruh Kepada Siswa

Praktikan berusaha untuk berkeliling kelas dan membantu tiap siswa ketika mengalami kesulitan dalam kegiatan pembelajaran.

**4. Refleksi Pelaksanaan PPL**

Setelah kegiatan PPL ini selesai, praktikan mendapatkan banyak pengalaman dan pemahaman bahwa menjadi seorang guru bukanlah pekerjaan yang mudah. Guru bukan hanya berperan sebagai pengajar tetapi juga mendidik siswa, bagaimana caranya ilmu itu bernilai dan diaplikasikan oleh siswa dalam kehidupan sehari-hari. Guru harus bisa menjadi teladan bagi siswa karena karakteristik anak usia SMA adalah senang meniru, melakukan apa yang telah mereka lihat. Guru juga harus memperhatikan kelengkapan administrasi seperti RPP, presensi siswa, dan lain-lain.

Sebagai seorang pendidik yang memahami fungsi dan tugasnya, guru dibekali dengan berbagai ilmu keguruan sebagai dasar, disertai pula dengan seperangkat latihan keterampilan keguruan dan pada kondisi itu pula guru belajar menunjukkan sikap keguruan yang diperlukannya. Seorang yang berkepribadian khusus yakni kombinasi dari pengetahuan sikap dan keterampilan keguruan yang akan ditransformasikan kepada anak didik.

Selama kurang lebih dua bulan menjalani PPL, praktikan menyadari bahwa profesi guru adalah profesi yang mulia. Guru merupakan salah satu media bagi siswa untuk mengerti dunia dan mengerti bagaimana bersikap dan berperilaku. Guru merupakan seorang pelaksana dan sangat menentukan sekali penyelenggaraan kegiatan belajar mengajar di kelas dan guru memiliki kekuatan yang luar biasa untuk membangun tunas-tunas bangsa.

## **BAB III**

### **PENUTUP**

#### **A. KESIMPULAN**

Setelah melaksanakan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan ( PPL ) di SMA Negeri 11 Yogyakarta maka secara umum dapat diperoleh kesimpulan, yaitu kegiatan PPL telah terencana dan terlaksana dengan baik dikarenakan adanya dukungan dari dosen pembimbing, kepala sekolah SMA Negeri 11 Yogyakarta, koordinator PPL SMA Negeri 11 Yogyakarta, guru pembimbing, guru kelas, dan karyawan, serta siswa-siswi SMA Negeri 11 Yogyakarta; adanya dukungan dan motivasi dari pihak-pihak yang telah tersebut di atas, atas kepercayaannya kepada praktikan untuk berkreasi dalam menentukan metode dan media pembelajaran yang digunakan untuk praktik mengajar. Selain itu, seorang guru harus memiliki kemampuan interpersonal dan intrapersonal yang baik agar proses pembelajaran berjalan dengan lancar dan demi tercapainya tujuan pembelajaran.

#### **B. SARAN**

1. Saran kepada pihak sekolah SMA Negeri 11 Yogyakarta
  - a. Guru kelas hendaknya menggunakan media pembelajaran, sehingga siswa lebih mudah dalam memahami materi pelajaran.
  - b. Siswa SMA Negeri 11 Yogyakarta agar meningkatkan prestasinya baik di bidang akademik maupun non-akademik.
2. Saran kepada pihak UPPL UNY

Agar program PPL berjalan dengan lancar, hendaknya pihak UPPL memberikan pembekalan yang cukup dan memberikan arahan tentang cara membuat laporan PPL dengan jelas.
3. Mahasiswa
  - a. Mahasiswa harus mampu berkomunikasi dengan baik dengan pihak manapun demi tercapainya tujuan bersama.
  - b. Mahasiswa hendaknya menjalani mata kuliah *Micro Teaching* dengan sebaik-baiknya.
  - c. Mahasiswa PPL hendaknya mampu menjaga kekompakan tim hingga kegiatan berakhir.

## DAFTAR PUSTAKA

- Tim Penyusun Panduan PPL UNY Edisi 2015. (2015). *Panduan PPL/Magang III*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Tim KKN-PPL UNY. 2015. *101 Tips Menjadi Guru Sukses*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.



# LAMPIRAN



Universitas Negeri Yogyakarta

## FORMAT OBSERVASI KONDISI SEKOLAH\*)

Npma.2

untuk mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMA N 11 YOGYAKARTA

NAMA MHS. : MAEZAR RIZALDY P

ALAMAT SEKOLAH : JL AM Sangaji, Jetis, Yk

NOMOR MHS. : 13601241016

FAK/JUR/PRODI : FIK/PJKR

No	Aspek yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan	Keterangan
1	Kondisi fisik sekolah	Terdapat 27 ruang kelas, ruang multimedia, 2 ruang pertemuan, aula, 2 ruang seni, lapangan (2 lap sepakbola, voli/futsal, 2 lap upacara), ruang BK, 15 toilet, dapur dan area parkir. Secara keseluruhan semuanya masih bagus dan terawat.	
2	Potensi siswa	Jumlah siswa secara keseluruhan 861 yang terbagi menjadi 3 tingkatan dan masing-masing tingkatan dibagi lagi menjadi 9 kelas.	
3	Potensi guru	Jumlah guru 60 (pa:20 dan pi:40) sebagian besar pendidikan S1 (54orang) dan PNS (40orang)	
4	Potensi karyawan	Terdapat 15 orang karyawan	
5	Fasilitas KBM, media	Seluruh ruang kelas terdapat LCD & Proyektor, Speaker, CCTV, Papan Tulis, Meja Kursi dan data administrasi kelas.	
6	Perpustakaan	Buku dan literatur dikelompokkan menjadi 25 bagian. Terdapat komputer dan Kipas Angin juga ruangan khusus membaca.	
7	Laboratorium	Terdapat 5 laboratorium yaitu, lab fisika, lab kimia, lab biologi, lab bahasa, dan lab komputer.	
8	Bimbingan konseling	Ada 3 guru BK dan ruang khusus BK	
9	Bimbingan belajar		
10	Ektrakurikuler (pramuka, PMI, basket, drumband, dab)	Pramuka, PMR, Basket, Teater, Cheerleader, EEC, Tartil Al Quran, Jurnalistik, Taekwondo, Pecinta Alam.	
11	Organisasi dan fasilitas OSIS	OSIS, terdapat ruang khusus OSIS.	
12	Organisasi dan fasilitas UKS	Terdapat 7 matras, 2 lemari, tempat obat-obatan dan timbangan berat badan.	
13	Karya Tulis Ilmiah Remaja	Karya tulis ilmiah dibimbing oleh guru sesuai dengan temanya.	
14	Karya Tulis Ilmiah Guru	Oleh beberapa guru.	
15	Koperasi siswa	Terletak di antara ruang kelas XII	



FORMAT OBSERVASI  
KONDISI SEKOLAH\*)

Npma.2
untuk mahasiswa

		IPA 5 dan XII IPA 4, menyediakan jasa print fotokopi dan menjual kebutuhan siswa.	
16	Tempat ibadah	Masjid. Terdapat 2 tempat wudhu (terbuka dan tertutup) dan 2 kamar mandi. Di dalamnya terdapat alat sholat dan alquran.	
17	Kesehatan lingkungan	Lingkungan di sekolah cukup bersih, tidak ada sampah berserakan, lingkungan hijau banyak tanaman dan kesehatan lingkungan terjaga dengan baik.	
18			

\*) Catatan : sebagai bahan penyusunan program kerja PPL.

Koordinator PPL Sekolah/Instansi

Yogyakarta,    Juli 2016  
Mahasiswa,

          Dwi Raharjo, S.Pd            
NIP. 197003011992011001

          Maezar Rizaldy Pratama            
NIM. 13601241016



FORMAT OBSERVASI  
PEMBELAJARAN DI KELAS DAN  
OBSERVASI PESERTA DIDIK

Npma.1

untuk mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA MAHASISWA : MAEZAR RIZALDY PRATAMA      PUKUL : 11.00 WIB  
NO. MAHASISWA : 13601241016      TEMPAT PRAKTIK : XII IPA 2  
TGL. OBSERVASI : 23 JULI 2016      FAK/JUR/PRODI : FIK/PJKR

No	Aspek yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan	Keterangan
A	<b>Perangkat Pembelajaran</b>		
	1. Kurikulum Tingkat Satuan Pembelajaran (KTSP)/Kurikulum 2013	KTSP 2006	
	2. Silabus	Sesuai dengan kurikulum KTSP 2006	
	3. Rencana Pelaksanaan pembelajaran (RPP)	Sesuai dengan kurikulum KTSP 2006	
B	<b>Proses Pembelajaran</b>		
	1. Membuka pelajaran	Salam, doa, menyanyikan lagu Indonesia Raya, Apersepsi	
	2. Penyajian materi	Praktek di depan siswa dan menjelaskan langkah-langkah gerakan.	
	3. Metode pembelajaran	Ceramah dan demonstrasi	
	4. Penggunaan bahasa	Bahasa Indonesia	
	5. Penggunaan waktu	1 JP = 45 menit, guru tepat waktu dan memaksimalkan waktu dengan baik	
	6. Gerak	Aktif, menyeluruh	
	7. Cara memotivasi siswa	Baik	
	8. Teknik penguasaan kelas	Sudah baik	
	9. Teknik bertanya	Baik, sehingga siswa dapat menangkap pertanyaan dengan baik	
	10. Penggunaan media	Menggunakan media gambar	
	11. Bentuk dan cara evaluasi	Praktik	
	12. Menutup pelajaran	Menyampaikan materi selanjutnya, doa, salam	
C	<b>Perilaku Siswa</b>		
	1. Perilaku siswa di dalam kelas	Baik, sebagian besar mendengarkan guru menjelaskan meskipun ada beberaoa yang masih bicara sendiri	



**FORMAT OBSERVASI  
PEMBELAJARAN DI KELAS DAN  
OBSERVASI PESERTA DIDIK**

Npma.1
untuk mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

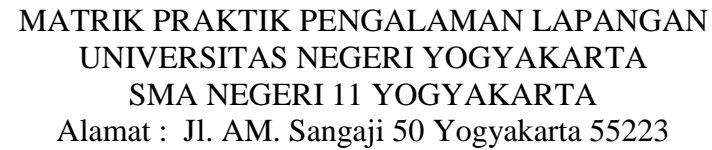
	2. Perilaku siswa di luar kelas	Baik, ramah, dan sopan terhadap mahasiswa PPL	
--	---------------------------------	---	--

Guru Pembimbing

Yogyakarta, Juli 2016  
Mahasiswa,

RATIH WULANDARI, S.Pd  
NIP. 197502112008012007

Maezar Rizaldy Pratama  
NIM. 13601241016



Nama Mahasiswa : Maezar Rizaldy Pratama  
No Mahasiswa : 13601241016  
Fak/Jur/Prodi : FIK/PJKR  
Dosen Pembimbing : Erwin Setyo Kriswanto,S.Pd, M.Kes

[illegible]

	c. Program Semester											
	d. dan lain-lain				4							4
<b>3</b>	<b>Pembelajaran Kokurikuler (Kegiatan Mengajar)</b>											
	<b>a. Persiapan</b>											
	1) Konsultasi		2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
	2) Mengumpulkan materi		1	1	1	1	1	1	1	1		8
	3) Membuat RPP		2	2	2	2	2	2	2	2		16
	4) Menyiapkan/membuat media		2	2	2	2	2	2	2	2		16
	<b>b. Mengajar</b>											
	1) Praktik Mengajar di kelas		2	2	2	6	10	2	2	2	2	30
	2) Team Teaching		2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
	2) Penilaian dan evaluasi		1	1	1	1	1	1	1	1		8
<b>4</b>	<b>Kegiatan Non mengajar</b>											
	Piket		7	7	7	7	7	7	7	7	7	63
	Membantu Administrasi Perpustakaan					3			3			6
	Membantu Administrasi Sekolah					3			2			5

<b>5</b>	<b>Kegiatan Sekolah</b>											
	a. Upacara Bendera Hari Senin		1		1		1		1		1	5
	b. Upacara 17 Agustus						2					2
	c. Ulang Tahun Sekolah									14		14
	d. Idul Adha									7		7
<b>6</b>	<b>Pembuatan Laporan PPL</b>								5	5	10	20
	<b>JUMLAH</b>											<b>270</b>

Yogyakarta, Agustus 2016

Mengetahui

Kepala Sekolah

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing

Praktikan PPL

Rudy Rumanto, S.Pd

Erwin Setyo Kriswanto,S.Pd, M.Kes

Ratih Wulandari, S.Pd

Maezar Rizaldy Pratama

NIP. 19650312 199412 1 003

NIP. 19751018 200501 1 002

NIP: 19750211 200801 2 007

NIM. 13601241016



## SILABUS

Nama Sekolah : SMA N 11 YOGYAKARTA  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : XI/1

Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dengan teknik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
1.1 Mempraktikkan keterampilan teknik bermain salah satu permainan olahraga bola besar secara sederhana serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri**)	<b>Sepak Bola</b> ) Formasi permainan sepak bola penyerangan W – M atau 4 – 2 – 4  ) Formasi pertahanan sepak bola 4 – 4 – 2\	) setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan sepak bola yang menekankan pembagian tugas para pemain sesuai posisinya berdasarkan pola W-M atau 4 – 2 – 4, merupakan pola yang menempatkan 4 pemain belakang, 2 center back dan 4 pemain depan ) setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan sepak bola yang menekankan pembagian tugas para pemain sesuai posisinya berdasarkan pola 4 – 4 – 2 yang lebih menekankan pada pertahanan, pola ini menempatkan 4 pemain belakang, 4 pemain tengah dan 2 pemain	) menggunakan formasi, bentuk, dan strategi pola penyerangan 4 – 2 – 4 dalam permainan sepak bola  ) menggunakan berbagai formasi bentuk, strategi pola pertahanan dalam permainan sepak bola	Tes perbuatan	14 x 45'	Buku panduan taktik, strategi permainan sepak bola Lapangan sepak bola, gawang, bola, pluit, stop watch, corong

		depan				
	<b>Bola Voli</b> J Formasi permainan bola voli	setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan bola voli yang menekankan pembagian tugas sesuai dengan posisinya, misalnya mempeggunakan pola 4 smasher dan 2 set-uper, 4 smasher, 1 set-uper dan 1 libero dan 5 smasher dan 1 set-uper.	J Menggunakan berbagai formasi, bentuk, dan strategi dalam permainan J Memperlihatkan nilai pantang menyerah, dan jujur ( <i>fair play</i> ) dalam permainan	Tes perbuatan		Buku panduan taktik, strategi permainan bola voli Lapangan bola voli, bola, pluit, stop watch, corong

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/Bahan/Alat
	<b>Bola Basket</b> J Pengintegrasian teknik dalam permainan bola basket.	J Setelah melakukan pemanasan siswa memperagakan permainan bola basket dengan menekankan tugas dan tanggung jawab pemain sesuai dengan posisinya J Melakukan latihan pola penyerangan 1-2-2 dapat dilihat pada penerapan strategi penyerangan kilat dan penyerangan berpola dengan dasar pokok: ada pengatur serangan pengaman, penembak, pengumpan dan perayah.	J Menggunakan berbagai formasi, bentuk, dan strategi dalam permainan bola basket J Menerapkan strategi penyerangan J Memperlihatkan nilai pantang menyerah, dan jujur ( <i>fair play</i> ) dalam permainan.	Tes perbuatan		Lapangan bola basket, bola, corong, pluit, stop watch
1.2 Mempraktikkan keterampilan	<b>Rounders</b> J Formasi	J Setelah melakukan pemanasan siswa	J Menggunakan berbagai formasi,	Tes perbuatan		Buku panduan taktik, strategi

teknik serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri**)	permainan rounders	memperagakan permainan rounders dengan menekankan tugas dan tanggung jawab pemain sesuai dengan posisinya. Pola penyerangan didukung oleh teknik individu maupun regu antara lain kemahiran memukul, sliding, lari selain itu manager yang akan memberikan arahan pola penyerangan yang digunakan.	bentuk, dan strategi dalam permainan rounders J Memperlhatikan nilai pantang menyerah, dan jujur ( <i>fair play</i> ) dalam permainan			permainan rounders  Lapangan rounders, bola, pluit, stop watch
1.3 Mempraktikkan keterampilan teknik salah satu nomor atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras dan percaya diri**)	<b>Atletik</b> J Nomor tolak peluru	J Secara klasikal melakukan pemanasan dengan running ABC dilanjutkan latihan lari kijang untuk meningkatkan daya ledak otot kaki tolak J Secara bergantian melakukan latihan lompat tinggi gaya guling perut dari ketinggian yang rendah, kemudian secara bertahap tingginya dinaikkan dengan prosedur berdiri dengan satu kaki dibelakang kemudian bertolak vertikal, dengan awalan 8 langkah, 4 derajat terakhir harus lebar, 45 –	J Melakukan teknik dalam nomor lompat tinggi gaya guling perut (straddle)	Tes perbuatan		Buku sumber Gerry A, Carr, (2000), <i>Atletik Untuk Sekolah</i> , Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada  Pluit, matras lompat tinggi, tiang lompat tinggi, mistar, stop watch

		55 derajat dari mistar, tolakan kaki tumpu harus kuat, setelah mencapai mistar badan digulingkan ke kiri dengan kepala dahulu melewati mistar sedangkan mendarat terlebih dahulu punggung.				
	<b>Atletik</b> ) Nomor lompat tinggi gaya guling perut	) Secara klasikal melakukan pemanasan dengan running ABC dilanjutkan pengenalan tolak peluru mulai cara memegang, latihan power lengan mendorong peluru ke arah atas ) Secara bergantian siswa berlatih menolak peluru gaya menyamping tanpa awalan dengan cara memegang peluru di pangkal jari dengan tiga jari dibelakang, peluru diletakkan dekat leher siku diangkat sejajar bahu, menolak peluru dengan meluruskan siku diikuti diluruskan badan sebagai daya dorong. ) Secara bergantian siswa berlatih menolak peluru dengan awalan	) Melakukan teknik nomor tolak peluru gaya menyamping	Tes perbuatan		Buku sumber Gerry A, Carr, (2000), <i>Atletik Untuk Sekolah</i> , Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada  Bak pasir, meteran, pluit, bubuk kapur, bendera kecil
1.4 Mempraktikkan keterampilan	<b>Pencak Silat</b> ) Teknik serangan	) Melakukan pemanasan secara klasikal	) Melakukan teknik penyerangan	Tes perbuatan		Panduan berlatih bela

<p>teknik penyerangan salah satu permainan olahraga beladiri serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai orang, kerja keras dan percaya diri**)</p>	<p>tangan</p>	<p>) Berlatih secara klasikal berbagai teknik pukulan menggunakan kepala tangan, telapak tangan, dan sikut</p> <p>) Berpasangan berlatih pukulan dan teknik menghindar menggunakan tangan, terdiri dari pukulan epan, lintasan lurus, dibantu pergerakan bahu putaran pinggang, pukulan sengkol/bandul dengan posisi tangan ditekuk 90 derajat, lintasan dari ayunan bawah, pukulan lingkaran lintasannya dari samping luar ke dalam tubuh, pukulan samping menggunakan punggung tangan.</p> <p>) Berpasangan melakukan latihan gerak serang dan hindar.</p>	<p>dengan menggunakan tangan</p> <p>) Melakukan teknik menghindar dari serangan dengan menggunakan tangan</p> <p>) Melakukan gerakan serang hindar secara berpasangan</p>			<p>diri</p> <p>Stop watch, pluit, target pukulan, body protector</p>
--	---------------	--	---	--	--	--

## SILABUS

Nama Sekolah : SMA N 11 YOGYAKARTA

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : XI/1

Standar Kompetensi : 2. Mempraktikkan aktivitas pengembangan untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani dan cara pengukurannya, nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/Bahan/Alat
2.1 Mempraktikkan berbagai bentuk latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk peningkatan kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab, disiplin dan percaya diri	<b>Latihan Kebugaran Jasmani :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Kelincahan</li> <li>↳ Explosive power</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Setelah melakukan pemanasan siswa secara bergantian berlatih untuk meningkatkan kelincahan dengan lari bolak-balik, lari zig-zag, lari membuat angka delapan</li> <li>↳ Melakukan latihan naik turun tangga selama 5-8 menit untuk meningkatkan tenaga ledak secara berkelompok</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Melakukan berbagai bentuk latihan kelincahan</li> <li>↳ Melakukan bentuk latihan tenaga ledak</li> </ul>	Tes perbuatan Tes TKJI (tes kesegaran Jasmani Indonesia) untuk siswa SMA/MA	6 x 45'	Buku sumber Ketahuilah tingkat kebugaran jasmani anda, Pusat Kesegaran Jasmani, Depdiknas, Senayan Jakarta  Stop watch, pluit
c	<ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Kecepatan</li> <li>↳ Kekuatan otot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Melakukan latihan untuk meningkatkan kecepatan dengan berbagai cara di antaranya: latihan percepatan, lari menaiki tangga atau bukit, menuruni tangga atau bukit, latihan kecepatan reaksi (permainan hitam-hijau) dan lari cepat dari start melayang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Melakukan berbagai bentuk latihan kelincahan</li> <li>↳ Melakukan bentuk latihan tenaga ledak</li> </ul>	Tes perbuatan Tes TKJI (tes kesegaran Jasmani Indonesia) untuk siswa SMA/MA	6 x 45'	Buku sumber Ketahuilah tingkat kebugaran jasmani anda, Pusat Kesegaran Jasmani, Depdiknas, Senayan Jakarta

		<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan latihan untuk meningkatkan kekuatan lima kelompok otot yaitu: kelompok otot peras lengan, extensor punggung, extensor tungkai, bahu (menarik) dan bahu (mendorong) lengan dengan bentuk latihan push up, perut dengan sit up, bahu dengan pull up, secara bergantian</li> </ul>				Stop watch, pluit
c	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ketepatan</li> <li>Daya tahan kerja jantung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan latihan untuk meningkatkan ketepatan dengan cara melempar bola ke arah lobang ban mobil yang digantung secara bergantian</li> <li>Melakukan latihan untuk meningkatkan daya tahan dengan cara lari piramid mulai dari jarak 400M, 500M, 600M, 500M, 400M secara berkelompok</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan berbagai bentuk latihan kelincahan</li> <li>Melakukan bentuk latihan tenaga ledak</li> </ul>	Tes perbuatan Tes TKJI (tes kesegaran Jasmani Indonesia) untuk siswa SMA/MA	6 x 45'	<p>Buku sumber Ketahuilah tingkat kebugaran jasmani anda, Pusat Kesegaran Jasmani, Depdiknas, Senayan Jakarta</p> <p>Stop watch, pluit</p>
2.2 Mempraktikkan tes untuk kelincahan, dan daya tahan dalam kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab, disiplin dan percaya	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes dan pengukuran kebugaran jasmani</li> <li>Tes kelincahan lari bolak-balik, lari kelok-kelok squat trus</li> <li>Tes kekuatan clinning, dipping,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Secara berkelompok siswa berlatih mengukur kelincahan, ketepatan, kekuatan, kecepatan, kelentukan</li> <li>Melaporkan hasil pengukuran dalam laporan kelompok</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menerapkan konsep dasar tes dan pengukuran kebugaran jasmani</li> <li>Mengukur kelincahan</li> <li>Mengukur kekuatan</li> </ul>	Tes perbuatan Tes TKJI (tes kesegaran Jasmani Indonesia) untuk siswa SMA/MA		<p>Panduan peningkatan kebugaran jasmani</p> <p>Stop watch, pluit</p>

diri	<p>sit up, berbaring angkat kaki, push up</p> <p>) Tes daya tahan: lari 1400 meter keatas, tes balke, tes cooper</p> <p>) Tes kecepatan lari 40, 50 dan 60 meter</p> <p>) Tes kelentukan togok fleksi ke depan ke belakang</p>		<p>) Mengukur daya tahan</p> <p>) Mengukur kecepatan</p> <p>) Mengukur kelentukan</p>			
------	--	--	---	--	--	--



## SILABUS

Nama Sekolah : SMA N 11 YOGYAKARTA

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : XI/1

Standar Kompetensi : 3. Mempraktikkan keterampilan senam dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
3.1 Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam ketangkasan dengan menggunakan alat serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman	) Rangkaian senam lantai dengan menggunakan alat	) Secara bergantian siswa melakukan latihan berguling depan dan belakang dilanjutkan latihan lenting tengkuk diatas peti dengan mengutamakan keselamatan	) Melakukan rangkaian senam lantai berguling ke depan dilanjutkan lenting tengkuk diatas peti lompat	Tes perbuatan	6 x 45'	Buku sumber Pendidikan Jasmani kelas X SMA, Agus Mukholid, Yudhistira, Surakarta, 2004  Matras, stop watch, pluit
3.2 Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam ketangkasan tanpa menggunakan alat serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggung jawab, menghargai	) Rangkaian senam lantai tanpa alat	) Melakukan latihan berguling depan dan belakang dilanjutkan latihan lenting tengkuk dengan mengutamakan keselamatan	) Melakukan rangkaian senam lantai tanpa alat menggunakan alat	Tes perbuatan		

teman						
-------	--	--	--	--	--	--

## SILABUS

Nama Sekolah : SMA N 11 YOGYAKARTA

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : XI/1

Standar Kompetensi : 4. Mempraktikkan aktivitas ritmik menggunakan alat dengan koordinasi dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
4.1 Mempraktikkan keterampilan aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi gerak lanjutan serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan dan estetika	<b>Senam</b> J Senamn aerobik tanpa alat	J Berlatih gerakan lengan, langkah pada keterampilan senam aerobik tanpa alat secara berkelompok, senam aerobik secara umum dibagi dua yaitu <i>low impact aerobic</i> adalah gerakan yang kaki pelaku tidak pernah meninggalkan lantai, sedangkan <i>high impact aerobic</i> adalah gerakan banyak lompat, jingkrak dan macam-macam lari meninggalkan lantai	J Melakukan berbagai bentuk merangkai gerakan senam aerobik secara berkelompok	Tes perbuatan	6 x 45'	Buku sumber Pendidikan Jasmani kelas X SMA, Agus Mukholid, Yudhistira, Surakarta, 2004  Matras, stop watch, pluit, kaset senam aerobik
		J Berlatih merangkai gerak senam aerobik tanpa alat secara berkelompok terdiri dari:				

		satu langkah kanan atau kiri, dua langkah kanan atau kiri, satu langkah ke depan dan ke belakang, dua langkah ke depan dan ke belakang				
4.2 Mempraktikkan keterampilan aktivitas ritmik menggunakan alat serta nilai disiplin, toleransi, kerja sama, keluwesan dan estetika	) Senamn aerobik menggunakan alat	) Berlatih gerakan lengan, langkah pada keterampilan senam aerobik menggunakan alat secara berkelompok. ) Berlatih merangkai gerak senam aerobik menggunakan alat secara berkelompok	) Merangkai gerakan senam aerobik dengan menggunakan alat sederhana secara berkelompok	Tes perbuatan		Buku sumber Pendidikan Jasmani kelas X SMA, Agus Mukholid, Yudhistira, Surakarta, 2004  Matras, stop watch, pluit, kaset senam aerobik

### SILABUS

Nama Sekolah : SMA N 11 YOGYAKARTA  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : XI/1  
 Standar Kompetensi : 5. Mempraktikkan salah satu gaya renang dan loncat indah dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya\*)

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/Bahan/Alat
5.1 Mempraktikkan keterampilan renang gaya samping untuk pertolongan serta nilai disiplin, keberanian,	<b>Renang pertolongan</b>	) Secara bergantian berlatih gerakan renang water trapeen ) Berlatih renang pertolongan dengan menggunakan gaya bebas. Penyelamatan di air merupakan	) Melakukan gerakan renang water trapeen ) Melakukan keterampilan renang pertolongan dengan menggunakan gaya	Tes perbuatan	4 x 45'	Buku sumber Belajar Berenang (You Can Swim), David Haller, Pioner, Bandung, 1982

kerja sama dan kerja keras		keterampilan renang lanjutan, sebagai syarat utama bahwa penyelamat harus menguasai betul berbagai teknik renang. Cara memegang korban dapat dilakukan dengan satu tangan atau dua tangan, berusaha dari belakang korban dan yang paling penting harus menghindar dari cengkeraman korban yang panik dan merontaronta karena ketakutan	bebas			Kolam renang, pluit, stop watch, pelampung, kacamata renang
----------------------------	--	--	-------	--	--	---

## SILABUS

Nama Sekolah : SMA N 11 YOGYAKARTA  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : XI/1  
Standar Kompetensi : 6. Menerapkan budaya hidup sehat

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/Bahan/Alat
6.1 Memahami bahaya HIV/AIDS	Bahaya HIV/AIDS	<ul style="list-style-type: none"> <li>) Setelah dibagi kelompok diberikan tugas untuk mencari informasi tentang HIV/AIDS</li> <li>) Mendiskusikan hasil perolehan informasi tentang bahaya yang diakibatkan oleh HIV/AIDS gejalanya 5-10 tahun baru ditemukan, demam dalam waktu lama, BB menurun jauh, sesak nafas dan batuk, pembesaran kelenjar di leher dan pangkal paha, diare hebat, infeksi yang tak lazim bagi manusia, dan diakhiri dengan kematian.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>) Mendefinisikan pengertian HIV/AIDS</li> <li>) Mengidentifikasi bahaya yang diakibatkan oleh penularan virus HIV/AIDS</li> </ul>	Tes tertulis	4 x 45'	Panduan tentang HIV/AIDS
6.2 Memahami cara penularan HIV/AIDS	Cara penularan HIV/AIDS	<ul style="list-style-type: none"> <li>) Setelah dibagi kelompok diberikan tugas untuk mengklasifikasikan penyebab penularan virus HIV/AIDS menurut Prof. Luc Montagnier hubungan seksual homoseksual,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>) Mengklasifikasikan faktor-faktor penyebab penularan HIV/AIDS</li> <li>) Menjelaskan cara penularan HIV/AIDS</li> </ul>			

		<p>heteroseksual maupun oral seks bisa menular AIDS/HIV, virus ini hanya membutuhkan sekali saja untuk kontak dengan penderita</p> <p>) Mendiskusikan hasil perolehan informasi tentang penyebab penularan HIV/AIDS</p>				
6.3 Memahami cara menghindari penularan HIV/AIDS	Cara menghindari penularan HIV/AIDS	<p>) Setelah dibagi kelompok diberikan tugas: cara menghindari penularan HIV/AIDS yaitu: taat beragama, hindarkan hubungan seksual dengan kelompok resiko tinggi seperti pelacur, homoseks, penyalahguna Narkoba, jangan gunakan alat cukur, sikat gigi dan pemotong kuku milik orang lain, karena mungkin alat itu mengandung butir-butir darah penderita AIDS.</p> <p>) Mendiskusikan hasil perolehan informasi tentang bahaya yang diakibatkan oleh HIV/AIDS</p>	) Mengidentifikasi cara menghindari penularan HIV/AIDS	Tes tertulis		Panduan tentang HIV/AIDS

## SILABUS

Nama Sekolah : SMA N 11 YOGYAKARTA

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : XII/1

Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan yang sebenarnya dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
1.1 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu olahraga bola besar lanjutan dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri**)	<b>Permainan sepak bola</b> ) Taktik pola penyerangan  ) Taktik pertahanan	) Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan sepak bola yang menekankan pembagian tugas para pemain sesuai posisinya berdasarkan pola penyerangan 4-2-4, pergantian pemain penyerang yang selalu dijaga oleh lawab, menipu dan menerobos ke pertahanan lawan dengan umpan satu – dua (wall pass)  ) Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan sepak bola yang menekankan pembagian tugas para pemain sesuai posisinya berdasarkan pola pertahanan 5-3-5, pemain belakang dan tengah	) Menggunakan berbagai variasi, bentuk, dan strategi penyerangan dalam permainan sepak bola  ) Menggunakan berbagai variasi, bentuk, dan strategi penyerangan dalam permainan sepak bola	Tes perbuatan	14 x 45	Panduan belajar bermain sepak bola  Lapangan sepak bola, bola, corong, pluit, stop watch

		harus mengamankan daerahnya masing-masing dan man to man marking				
	<b>Permainan bola voli</b> ) Taktik pertahanan	) Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan bola voli yang menekankan pembagian tugas sesuai posisinya dengan mempergunakan pola 4 smasher dan 2 set-uper, 4 smasher, 1 set-uper dan 1 libero dan 5 smasher dan 1 set-uper, ada tiga: terhadap servis, terhadap smash dan pertahanan terhadap pantulan block lawan (cover of smash near the net)	) Menggunakan berbagai variasi, bentuk, dan strategi dalam permainan bola voli ) Mengaplikasikan nilai kerja sama kelompok, pantang menyerah, dan fair play dalam permainan	Tes perbuatan		Panduan belajar bermain bola voli  Lapangan bola voli, bola corong, pluit, stop watch
	) Dasar penyerangan permainan bola basket ada pengatur serangan, pengaman, penembak, pengumpan dan perayah ) Dasar pertahanan ada dua pertahanan daerah (zone	) Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan bola basket yang menekankan pembagian tugas sesuai posisinya dengan menggunakan pola penyerangan 1-2-2, 2-3 dan pertahanan 3-2, man to man,	) Menggunakan berbagai variasi, bentuk, dan strategi dalam permainan bola basket ) Mengaplikasikan nilai kerja sama kelompok pantang menyerah, dan fair play dalam permainan			



	defference) dan pertahanan satu lawan satu					
1.2 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu olahraga bola kecil dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri**)	<p>) Permainan bulu tangkis</p> <p>) Permainan tenis meja</p>	<p>) Melalui permainan bulutangkis siswa melakukan latihan berbagai macam pukulan yang biasanya dipergunakan dalam permainan bulutangkis. Teknik pukulan (<i>strokes</i>) secara garis besar terdiri dari pukulan bawah meliputi: servis (panjang, pendek, dan flik servis). Pukulan dari atas kepala (over head strokes) terdiri dari: overhead lob, overhead smash, chopped, dropshot dan around the head clears. Pukulan mendatar atau menyamping terdiri dari: lob/clear, drive, dropshot dan netting</p> <p>) Siswa dibariskan menjadi 4 saf diberi penjelasan materi yang akan dibahas diteruskan pemanasan, setelah itu dilanjutkan : - teknik mengenal bola dengan cara</p>	) Memukul bola / shuttle cock	Tes perbuatan		<p>Buku sumber Herman Subarjah, (2001) Pendekatan Keterampilan dalam Pembelajaran Bulutangkis, Jakarta : DIRJEN DIKDASMEN DAN OLAHRAGA</p> <p>Alat: raket, lapangan bulutangkis, net, bol/shuttle cock, stop watch, pluit</p> <p>Hasil penataran Calon Instruktur Penjas di Jakarta</p> <p>Meja pingpong, bola pingpong, bad, net, stop watch, peluit.</p>

		<p>menimang-nimang bola dengan menggunakan bad baik ditempat maupun berjalan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- teknik memukul bola kearah dinding</li> <li>- teknik memukul bola diatas meja dengan pukulan forehand dan backhand secara menyilang bergantian.</li> </ul>				
1.3 Mempraktikkan teknik atletik dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri **)	<p>) Atletik nomor lari estafet 4 x 100 meter dan 4 x 400 meter</p> <p>) Lompat jangkit sering juga disebut juga lompat tiga yaitu jingkat (hop), langkah (step) dan lompat (jump)</p>	<p>) Secara klasikan melakukan pemanasan dengan running ABC dilanjutkan latihan lari kijang untuk meningkatkan daya ledak otot kaki</p> <p>) Berlatih lari estafet dengan 4 x 25, 4 x 50 dan 4 x 100 dan 4 x 400 meter</p> <p>) Secara bergantian siswa melakukan latihan irama jingkat</p> <p>) Secara bergantian siswa melakukan latihan irama langkah</p> <p>) Secara bergantian siswa melakukan latihan irama lompat</p> <p>) Secara bergantian siswa melakukan kombinasi latihan irama jingkat, langkah dan lompat</p>	<p>) Melakukan keterampilan lari estafet 4 x 100 m dan 4 x 400 m</p> <p>) Melakukan keterampilan lompat jangkit</p>	Tes perbuatan		<p>Buku sumber Gerry A. Carr, (2000), <i>Atletik Untuk Sekolah</i>, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada</p> <p>Alat: 10 tongkat estafet, stop watch, pluit, meteran, lapangan lompat jangkit / lompat jauh, bendera</p>

1.4 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bela diri secara berpasangan dengan peraturan yang sebenarnya serta nilai kejujuran, menghargai lawan, kerja keras dan menerima kekalahan**)	<b>Pencak silat</b> ) Teknik pukulan dengan baik ) Teknik tendangan	) Secara klasikal berlatih teknik menendang dengan kaki seperti samping, tendangan T. ) Secara bergantian siswa melakukan teknik menghindar dari serangan lawan ) Melakukan teknik serang dan tangkisan secara berpasangan dalam pertandingan bela diri ) Melakukan teknik pukulan dengan baik dalam bela diri pencak silat seperti lurus mendatar dengan sasaran dada dan wajah	) Melakukan teknik serang dan tangkisan secara berpasangan dalam pertandingan bela diri ) Melakukan teknik pukulan dengan baik ) Mengaplikasikan nilai kerja sama kelompok, pantang menyerah	Tes perbuatan		Panduan belajar bela diri  Target, body protektor, pluit, stop watch.

## SILABUS

Nama Sekolah : SMA N 11 YOGYAKARTA  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : XII/1  
Standar Kompetensi : 2. Mempraktikkan perancangan aktivitas pengembangan untuk peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/Bahan/Alat
2.1 Merancang program latihan fisik untuk pemeliharaan kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri	<b>Pemeliharaan kebugaran jasmani</b> J Merancang program latihan fisik jangka pendek	J Setelah dibagi kelompok siswa diberikan tugas untuk membuat program latihan jangka pendek yang bertujuan pemeliharaan kebugaran jasmani yaitu untuk satu sesi latihan jogging yaitu: pemanasan 10 menit atau 60% dari THR denyut nadi: 115 detak/menit, bentuknya lari-lari kecil, peregangan dan kalestenik. Kondisioning 30 menit atau 75% - 85% dari THR (Training Heart Rate)= 144 – 164 detak/menit. Pendinginan 5 menit atau detak jantung kembali normal. Selanjutnya minum air putih.	J Mengidentifikasi jenis latihan kebugaran yang sesuai kebutuhan J Merencanakan program latihan fisik jangka pendek untuk pemeliharaan kebugaran jasmani	Tes perbuatan	6 x 45	Pedoman praktis berolahraga untuk kebugaran dan kesehatan, Djoko Pekik Irianto, Penerbit Andi, Yogyakarta, 2004  Pluit, stop watch
2.2 Melaksanakan program	<b>Program latihan</b> J Program latihan	J Setelah menyelesaikan tugas membuat program	J Melaksanakan program latihan fisik	Tes perbuatan		Pedoman praktis

latihan fisik sesuai dengan prinsip-prinsip yang benar serta nilai tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri	fisik jangka pendek	<p>jangka pendek, secara berkelompok siswa melaksanakan program latihan jangka pendek yang bertujuan pemeliharaan kebugaran jasmani yaitu untuk satu sesi latihan jogging yaitu: pemanasan 10 menit atau 60% dari THR denyut nadi: 115 detak/ menit, bentuknya lari-lari kecil, peregangan dan kalestenik.</p> <p>Kondisioning 30 menit atau 75%-85% dari THR (Training Heart Rate)= 144 – 164 detak/ menit. Pendinginan 5 menit atau detak jantung kembali normal.</p> <p>Selanjutnya minum air putih</p>	jangka pendek secara berkelompok dengan mengaplikasikan nilai tanggung jawab, disiplin dan percaya diri			<p>berolahraga untuk kebugaran dan kesehatan, Djoko Pekik Irianto, Penerbit Andi, Yogyakarta, 2004</p> <p>Pluit, stop watch</p>
---	---------------------	--	---	--	--	---

## SILABUS

Nama Sekolah : SMA N 11 YOGYAKARTA  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : XII/1  
Standar Kompetensi : 3. Mempraktikkan rangkaian gerak senam ketangkasan dengan konsep yang benar dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/Bahan/Alat
3.1 Mempraktikkan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian senam lantai serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggung jawab dan menghargai teman	<b>Senam lantai</b> ) Salto	) Setelah melakukan pemanasan yang menekan gerakan peregangan terutama otot-otot lengan, togok dan tungkai. ) Latihan 1 untuk awalan lari-lari kecil dan melompat dua kaki ) Latihan 2 melompat setinggi mungkin melakukan roll depan di udara dan mendarat kedua tangan diikuti punggung dan kaki ) Latihan 3 menggunakan tali yang diikat dipinggang dibantu dua siswa untuk melakukan salto diatas peti ) Latihan 4 melakukan salto diatas peti dengan bantuan orang menangkap tengkuk dan membantu mengguling badan ke depan, urutan gerakannya awalan dengan lari-lari kecil,	) Melakukan gerakan salto ke depan	Tes perbuatan	6 x 45	<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk SMU kelas 1, Muhajir, Erlangga, Bandung, 1996</p> <p>Pluit, stop watch, matras</p>

		tolakan, badan berputar diudara dan mendarat				
3.2 Mempraktikkan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian senam lantai serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggung jawab dan menghargai teman	) Meroda	<p>) Setelah melakukan pemanasan yang menekan gerakan peregangan terutama otot-otot lengan, togok dan tungkai.</p> <p>) Dari sikap hand stand dengan dibantu teman, mengangkat satu tangan dalam 1 dan 2 hitungan yang dilakukan secara bergantian tangan</p> <p>) Dari sikap hand stands, kaki dibuka lebar / kangkang dengan perlahan jatuhkan kaki ke samping, pembantu memegang pinggang</p> <p>) Dengan bantuan sikap tegak kaki kangkang, lakukan hand stand ke samping (kaki tetap kangkang) jatuh ke samping, pembantu memegang panggul pinggang, gerakan ke samping, bertumpu dengan dua tangan kaki dibuka lebar dan mendarat dengan kaki satu per satu dapat dilakukan ke kanan dan ke kiri</p>	) Melakukan senam lantai meroda atau Radslog atau Cart whell	Tes perbuatan	6 x 45	<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk SMU kelas 1, Muhajir, Erlangga, Bandung, 1996</p> <p>Pluit, stop watch, matras</p>
3.3 Mempraktikkan keterampilan	) Kombinasi senam ketangkasan	) Setelah melakukan peregangan seluruh	) Melakukan rangkaian senam	Tes perbuatan		Panduan senam lantai

<p>gerakan kombinasi rangkaian senam ketangkasan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggung jawab dan menghargai teman</p>		<p>persendian dilanjutkan dengan latihan secara berpasangan, satu orang tidur kaki rapat lutut dibengkokkan, yang lain memegang kedua tangannya kemudian diangkat sehingga terjadi lentingan badan, dilakukan secara bergantian hingga semua siswa melakukannya</p> <p>) Secara perorangan dilatih kekuatan dan power</p> <p>) Setelah dirasa cukup kuat fisiknya, maka dilanjutkan siswa berlatih secara kelompok untuk membentuk formasi segi tiga</p>	<p>ketangkasan membentuk formasi segitiga</p>			<p>Pluit, stop watch, matras</p>
---	--	--	---	--	--	----------------------------------



## SILABUS

Nama Sekolah : SMA N 11 YOGYAKARTA  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : XII/1  
Standar Kompetensi : 4. Mempraktikkan satu rangkaian gerak senam berirama berbentuk aktivitas aerobik secara beregu dengan diiringi musik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
4.1 Mempraktikkan keterampilan gerak berirama senam aerobik serta nilai kerjasama, kedisiplinan, percaya diri, keluwesan dan estetika	<b>Senam aerobik</b> J Penyesuaian musik dengan gerakan senam aerobik	J Setelah pemanasan siswa dibagi dalam beberapa kelompok untuk melakukan latihan merangkai gerak senam aerobik melalui media elektronik, macam-macam gerakan pada senam aerobik secara umum terdiri dari: satu langkah kanan atau kiri, dua langkah kanan atau kiri, satu langkah ke depan dan ke belakang, dua langkah ke depan dan ke belakang J Mendiskusikan segala sesuatu yang berkaitan dengan senam aerobik	J Melakukan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian (minimal 8 macam gerakan) senam aerobik dengan menerapkan nilai percaya diri, tanggung jawab, kerja sama dan menghargai teman J Menyebutkan manfaat senam aerobik terhadap kesehatan	Tes perbuatan	6 x 45	Panduan senam aerobik  Pluit, stop watch, kaset aerobik, tape recorder, VCD player
4.2 Mempraktikkan keterampilan menyelaraskan antara gerak dan irama dengan iringan musik serta	J Kombinasi gerak senam aerobik	J Setelah pemanasan siswa dibagi dalam beberapa kelompok untuk melakukan latihan merangkai gerak senam aerobik melalui media elektronik. Macam-	J Melakukan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian (minimal 8 macam gerakan) senam sesuai iringan musik	Tes perbuatan		Panduan senam aerobik  Pluit, stop watch, kaset aerobik, tape recorder, VCD

nilai kerjasama, disiplin, percaya diri, keluwesan dan estetika		macam gerakan pada senam aerobik secara umum terdiri dari: satu langkah kanan atau kiri, dua langkah kanan atau kiri, satu langkah ke depan dan ke belakang, dua langkah ke depan dan ke belakang	dengan menerapkan nilai percaya diri, tanggung jawab dan menghargai teman			player
---	--	---	---	--	--	--------

## SILABUS

Nama Sekolah : SMA N 11 YOGYAKARTA

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : XII/1

Standar Kompetensi : 5. Mempraktikkan berbagai gaya renang dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/Bahan/Alat
5.1 Mempraktikkan keterampilan renang gaya dada lanjutan serta nilai disiplin, kerja keras dan keberanian	) Renang gaya dada 25 meter	) Secara bergantian siswa berlatih renang gaya dada mulai dari jarak 10 meter s/d 25 meter	) Melakukan keterampilan renang gaya dada dengan jarak minimal 25 meter serta menerapkan nilai disiplin, kerja keras dan keberanian	Tes perbuatan	Tentatif	Panduan belajar renang  Pluit, stop watch, pelampung, kaca mata renang
5.2 Mempraktikkan keterampilan renang gaya bebas lanjutan serta nilai disiplin, kerja keras dan	) Renang gaya bebas 25 meter	) Secara bergantian siswa berlatih renang gaya bebas mulai dari jarak 10 meter s/d 25 meter	) Melakukan keterampilan renang gaya bebas dengan jarak minimal 25 meter serta menerapkan nilai disiplin, kerja	Tes perbuatan	Tentatif	Panduan belajar renang  Pluit, stop watch, pelampung, kaca mata

keberanian			keras dan keberanian			renang
5.3 Mempraktikkan keterampilan renang gaya punggung lanjutan serta nilai disiplin, kerja keras dan keberanian	) Renang gaya punggung 25 meter	) Secara bergantian siswa berlatih renang gaya punggung mulai dari jarak 10 meter s/d 25 meter	) Melakukan keterampilan renang gaya punggung dengan jarak minimal 25 meter serta menerapkan nilai disiplin, kerja keras dan keberanian	Tes perbuatan	Tentatif	Panduan belajar renang  Pluit, stop watch, pelampung, kaca mata renang
5.4 Mempraktikkan keterampilan renang gaya samping lanjutan serta nilai disiplin, kerja keras dan keberanian	) Renang gaya samping 25 meter	) Secara bergantian siswa berlatih renang gaya samping mulai dari jarak 10 meter s/d 25 meter	) Melakukan keterampilan renang gaya samping dengan jarak minimal 25 meter serta menerapkan nilai disiplin, kerja keras dan keberanian	Tes perbuatan	Tentatif	Panduan belajar renang  Pluit, stop watch, pelampung, kaca mata renang

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
**(RPP)**

**Nama Sekolah** : SMA N 11 YOGYAKARTA

**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

**Kelas/Semester** : XI IPA 4 (Sebelas) / 1 (Satu)

**Pertemuan Ke-** : 1

**Alokasi Waktu** : 2 X 45 Menit

**Standar Kompetensi** : **1.** Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

**Kompetensi Dasar** : **1.1** Mempraktikan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar dengan baik, dan nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat, dan peralatan.

Indikator	Kognitif	Psikomotorik	Afektif
Dapat melakukan teknik dasar servis bawah dan passing bawah		✓	
Mengetahui teknik dasar servis bawah dan passing bawah	✓		
Beramin dengan peraturan yang dimodifikasi dengan nilai kejasama, toleransi percaya diri, keberanian, menghargai lawan, besedia berbagi tempat, dan peralatan.		✓	

**A. TUJUAN PEMBELAJARAN**

1. Siswa dapat melakukan teknik dasar servis bawah dan passing bawah melewati net dan jatuh di daerah lawan.
2. Siswa dapat mengetahui teknik dasar servis bawah dan passing bawah dengan benar.
3. Siswa dapat bermain dengan peraturan yang dimodifikasi dengan nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat, dan peralatan.

- ❖ Karakter siswa yang diharapkan :
  - Religius
  - Disiplin (*discipline*)
  - Percaya diri (*confidence*)
  - Kerjasama (*cooperation*)
  - Toleransi
  - Tanggung jawab
  - Keberanian (*bravery*)

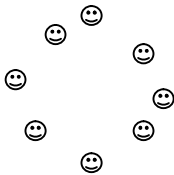
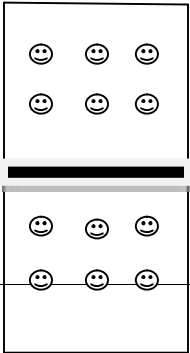
**B. MATERI PEMBELAJARAN**

- Permainan bola voli:
1. Teknik dasar servis bawah dan passing bawah
  2. Bermain bola voli menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

**C. METODE PEMBELAJARAN**

1. Komando
2. Demonstrasi
3. Timbal balik
4. Bermain

**D. LANGKAH PEMBELAJARAN**

Gambar/Formasi	Uraian Kegiatan	Karakter	Metode
	<b>A. Pendahuluan (15 Menit)</b>  1. Berbaris, berhitung, memberi salam, berdo’a, presensi, dan apersepsi.  2. Membarikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran.  3. Pemanasan : <ul style="list-style-type: none"><li>- Jogging dan streaching</li><li>- Bermain kucing-kucingan</li></ul>	-Religius -Disiplin -Kerjasama	-Komando -Bermain
	<b>B. Inti (50 Menit)</b> <b>Eksplorasi</b> - <b>Game I :</b>  <b>a.</b> Siswa dibagi menjadi dua kelompok. Memulai permainan dengan servis bawah. Setiap pemain melakukan passing bawah, jika semua sudah melakukan passing, kemudian bola	-Percaya diri -Kerjasama	- Komando

<div data-bbox="316 336 646 523"> </div> <div data-bbox="316 618 646 834"> </div> <div data-bbox="365 867 587 1133"> </div> <div data-bbox="316 1191 649 1395"> <p>Formasi : bintang beralih</p> <p>-----▶ : Passing berjalan</p> <p>————▶: Passing ke teman</p> <p>😊 : Siswa</p> </div>	<p>diseberangkan melewati net ke daerah permainan lawan, dan sebaliknya.</p> <p><b>b.</b> Permainan hanya menggunakan passing bawah, apabila tidak menggunakan passing bawah maka poin akan diberikan ke pihak lawan.</p> <p><b>Elaborasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Question (pertanyaan) :</b> Bagaimana cara melakukan teknik dasar servis bawah dan passing bawah dengan benar.</li> <li>- <b>Practice (latihan)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>) Siswa dibagi menjadi empat kelompok dan formasi bintang beralih.</li> <li>) Pelaksanaan menggunakan dua bola.</li> <li>) Siswa paling depan servis bawah mengarah ke teman yang didepannya. Kemudian siswa tersebut lari ke belakang kelompok yang ada didepannya.</li> <li>) Setelah semua siswa melakukan servis bawah, siswa melakukan passing bawah sambil berjalan</li> <li>) Ketika sampai di tengah-tengah bola passing ke temanyang ada didepannya.</li> <li>) Kemudian siswa tersebut lari ke belakang kelompok yang ada didepannya.</li> </ul> </li> </ul>		
--	---	--	--

	<b>Konfirmasi</b> <b>- GAME II :</b> ) Cara bermain sama dengan <i>Game I</i> . ) Peraturannya sama dengan <i>Game I</i> .		
	<b>C. Penutup (15 Menit)</b> 1. Pendinginan. 2. Siswa dibariskan kembali 3 bershaf dan dihitung. 3. Memberikan motivasi dan nasehat. 4. Memberikan kesimpulan dan evaluasi. 5. Guru memberikan tugas belajar untuk minggu depan. 6. Berdo'a.	-Kerjasama -Disiplin -Religius	-Komando -Ceramah

**E. ALAT DAN SEMBER BELAJAR**

- Kun 12, Bola Voli 8, Media Gambar, dan Peluit.
- Sumber Belajar :
- Suharja, Jaja. 2010. *BSE: Pendidikan, Jasmani, dan Olahraga kelas VII*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional.

F. PENILAIAN

➤ Rubrik Penilaian

No	Aspek yang dinilai	Skor				
		1	2	3	4	5
1.	Siswa dapat melakukan teknik dasar servis bawah dan passing bawah melewati net dan jatuh di daerah lawan.					
2.	Dapat mengetahui teknik dasar servis bawah dan passing bawah dengan benar.					
3.	Siswa dapat bermain dengan peraturan yang dimodifikasi dengan nilai kejasama, toleransi percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat, dan peralatan.					
	Jumlah					
	Jumlah Skor Maksimal 15					

➤ 
$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah skor yang didapat}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Mengetahui  
Guru Pembimbing PPL

Yogyakarta, 22 Juli 2016  
Mahasiswa PPL

Ratih Wulandari, S.Pd  
NIP 19750211 200801 2 007

Maezar Rizaldy Pratama  
NIM 13601241016



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

1. Identitas Sekolah

Nama Sekolah : SMA NEGRI 11 YOGYAKARTA  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga  
Kelas/Semester : XII (Duabelas) / 1 (Satu)  
Pokok Bahasan : Bola Voli  
Sub Pokok Bahasan : Passing Atas Dan Bawah  
Alokasi waktu : 2 x 45 menit  
Pertemuan : 2 (Dua)

2. Standar Kompetensi

Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

3. Kompetensi Dasar

Mempraktikan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga bola besar beregu serta nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, memecahkan masalah, menghargai teman keberanian

4. Indikator Pencapaian Kompetensi

- 1. Melakukan passing atas bolavoli dengan benar
- 2. Melakukan passing bawah bolavoli dengan benar
- 3. Bermain bola voli dengan baik menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai teman

5. Tujuan Pembelajaran

- 1. Siswa dapat melakukan passing atas bolavoli dengan benar
- 2. Siswa dapat melakukan passing bawah bolavoli dengan benar
- 3. Siswa dapat bermain bola voli dengan baik menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai teman

6. Materi Pembelajaran

Permainan Bolavoli  
    ) Passing atas bolavoli  
    ) Passing bawah bolavoli  
    ) Bermain bol voli menggunakan peraturan yang dimodifikasi

7. Alokasi Waktu Materi

No.	Materi	Waktu
1	Passing atas	15 menit
2	Passing bawah	15 menit
3	Bermain bola voli dengan modifikasi	20 menit

8. Metode Pembelajaran

No.	Materi	Metode
1	Passing atas	Demonstrasi dan penugasan
2	Passing bawah	Demonstrasi dan penugasan
3	Bermain bola voli dengan modifikasi	Latihan dan penugasan

9. Kegiatan Pembelajaran

Pendahuluan (10 Menit)

- ) Preparasi/persiapan
    - Siswa di bariskan
    - Mengabsen siswa
    - Pemanasan dan berdoa
  - ) Motivasi
- Menjelaskan manfaat dari permainan bola voli

Inti Pembelajaran (60 Menit)

- a. Eksplorasi (10 Menit)
    - 1. Mempraktekkan passing atas perorangan/berpasangan/kelompok dengan bola dilambungkan sendiri dan dilanjutkan dilambungkan oleh teman, kegiatan dilakukan ditempat
    - 2. Mempraktekkan passing bawah perorangan/berpasangan/kelompok dengan bola dilambungkan sendiri dan dilanjutkan dilambungkan oleh teman, kegiatan dilakukan ditempat
    - 3. Menjelaskan cara bermain bolavoli dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menggunakan teknik dasar passing atas dan bawah
  - b. Elaborasi (50 Menit)
    - 1. Melakukan passing atas perorangan/berpasangan/kelompok dengan bola dilambungkan sendiri dan dilanjutkan dilambungkan oleh teman, kegiatan dilakukan ditempat
    - 2. Melakukan passing bawah perorangan/berpasangan/kelompok dengan bola dilambungkan sendiri dan dilanjutkan dilambungkan oleh teman, kegiatan dilakukan ditempat
    - 3. Bermain bolavoli dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menggunakan teknik dasar passing atas dan bawah
  - c. Konfirmasi (10 Menit)
    - ) Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh proses pembelajaran yang telah selesai
    - ) Guru membuat penilaian terhadap keberhasilan proses pembelajaran secara transparan
    - ) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan
- Penutup Pembelajaran (10 Menit)
- ) Motivasi
- Memberikan Pujian kepada siswa yang sudah memahami materi dan dorongan kepada siswa yang belum memahami materi

- Memberikan kesempatan untuk bertanya
- Memberi rangkuman
- Memberi penjelasan singkat tentang materi
- Siswa melakukan pendinginan
- Berdoa

## 10. Penilaian Pembelajaran

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<b>Aspek Psikomotor</b> ) Melakukan passing atas dan bawah bolavoli ) Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan teknik dasar passing passing atas dan bawah bolavoli !  Posisi kedua lengan saat passing atas, adalah ....
<b>Aspek Kognitif</b> Mengetahui bentuk-bentuk passing atas dan bawah pada permainan bola voli	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	diluruskan dan rapat ditekuk dan rapat disilang dan rapat diduluskan dan dibuka
<b>Aspek Afektif</b> Kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian	Tes observasi	Lembar observasi	Melakukan kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian

- Tes unjuk kerja (psikomotor):

Lakukan teknik dasar passing ( dada, pantul dan dari atas kepala)

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

- Pengamatan sikap (afeksi):

Mainkan permainan bolavoli dengan peraturan yang telah dimodifikasi. Taati aturan permainan, kerjasama dengan teman satu tim dan tunjukkan perilaku sportif, keberanian, percaya diri dan menghargai teman

Keterangan:

Berikan tanda cek ( ☐ ) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek ( ☐ ) mendapat nilai 1

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

- Kuis/*embedded test* (kognisi):  
Jawab secara lisan atau peragakan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam permainan bolavoli

Keterangan:  
Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

Jumlah skor yang diperoleh  
Nilai = ----- X 100  
Jumlah skor maksimal

- **Nilai akhir yang diperoleh siswa =**  
  
Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis

1. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN  
UNJUK KERJA TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLAVOLI

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
Melakukan Teknik Dasar Passing Atas dan Bawah Posisi kedua lutut saat akan melakukan passing atas direndahkan Bentuk gerakan lengan saat melakukan passing atas dan bawah mendorong bola ke depan atas Posisi badan yang benar saat akan melakukan passing atas dan bawah dalam permainan bolavoli Bentuk arah bola hasil passing atas dan bawah dalam permainan bolavoli berbentuk parabola				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 100				

RUBRIK PENILAIAN  
PERILAKU DALAM PERMAINAN BOLAVOLI

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK ( )
1. Bekerja sama dengan teman satu tim	
2. Keberanian dalam melakukan gerakan (tidak ragu-ragu)	
3. Mentaati peraturan	
4. Menghormati wasit(sportif)	
5. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam bermain	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 100	

RUBRIK PENILAIAN  
PEMAHAMAN KONSEP GERAK DALAM PERMAINAN BOLAVOLI

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
Bagaimana posisi kedua lengan saat kamu passing bawah dalam permainan bolavoli ?  Bagaimana posisi kedua telapak tangan saat kamu passing atas dalam permainan bolavoli ?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 100				

Mengetahui  
Guru Pembimbing PPL

Ratih Wulandari, S.Pd  
NIP 19750211 2008012007

Yogyakarta, 19 Agustus  
2016

Mahasiswa PPL

Maezar Rizaldy Pratama  
NIM 13601241016

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

<b>Nama Sekolah</b>	: SMA N 11 YOGYAKARTA
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
<b>Kelas/Semester</b>	: XII IPA 2 (Duabelas) / 1 (Satu)
<b>Pertemuan Ke-</b>	: 1
<b>Alokasi Waktu</b>	: 2 X 45 Menit
<b>Standar Kompetensi</b>	: 1.1Mempraktikan latihan kebugaran jasmani dan cara mengukurnya sesuai dengan kebutuhan dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya.
<b>Kompetensi Dasar</b>	: 1.1 Mempraktikan latihan kebugaran jasmani dan cara mengukurnya sesuai dengan kebutuhannya serta nilai kejujuran, tanggung jawab, disiplin dan percaya diri.

**Indikator** :

- Menunjukkan sikap sportif dalam melakukan aktivitas.
- Menunjukkan sikap semangat dan percaya diri dalam melakukan aktivitas
- Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran
- Menunjukkan sikap menghormati guru dan sesama siswa selama mengikuti pembelajaran
- Siswa dapat melakukan latihan kebugaran jasmani dengan melakukan tes lari 12 menit

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Menunjukkan sikap sportif dalam melakukan aktivitas.
2. Menunjukkan sikap semangat dan percaya diri dalam melakukan aktivitas
3. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran
4. Menunjukkan sikap menghormati guru dan sesama siswa selama mengikuti pembelajaran
5. Siswa dapat melakukan latihan kebugaran jasmani dengan melakukan tes lari 12 menit.

❖ Karakter siswa yang diharapkan :

- Religius
- Kejujuran
- Disiplin (*discipline*)
- Tanggung jawab
- Percaya diri (*confidence*)

**B. MATERI PEMBELAJARAN**

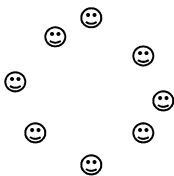
Pengukuran kapasitas kebugaran jasmani :

- 1. Tes lari selama 12 menit

**C. METODE PEMBELAJARAN**

- 1. Komando
- 2. Timbal balik
- 3. Ceramah
- 4. Demonstrasi

**D. LANGKAH PEMBELAJARAN**

Gambar/Formasi	Uraian Kegiatan	Karakter	Metode
	<b>A. Pendahuluan (15 Menit)</b>  1. Berbaris, berhitung, memberi salam, berdo’a, presensi, dan apersepsi.  2. Membarikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran.  3. Pemanasan :  - streaching statis dan dinamis	-Religius  -Disiplin	-Komando
	<b>B. Inti (50 Menit)</b>  <b>Eksplorasi</b>  <b>a.</b> Siswa dibagi menjadi dua kelompok.  <b>b.</b> Siswa rombongan pertama mulai melakukan tes lari selama 12 menit dan siswa rombongan kedua menunggu giliran.  <b>c.</b> Siswa yang sedang menunggu membantu menghitung berapa putaran yang telah di dapat begitu sebaliknya.  <b>Elaborasi</b>  - <b>Question (pertanyaan) :</b>  Apa manfaat dari lari dengan waktu 12 menit?  <b>Konfirmasi</b>  ) Memberi tau manfaat dari lari 12 menit dan mencatat berapa jarak yang mereka	-Percaya diri  -Kerjasama	- Komando

	dapat.		
	<b>C. Penutup (15 Menit)</b> 1. Pendinginan. 2. Siswa dibariskan kembali 3 bershaf dan dihitung. 3. Memberikan motivasi dan nasehat. 4. Memberikan kesimpulan dan evaluasi. 5. Guru memberikan tugas belajar untuk minggu depan. 6. Berdo'a.	-Kerjasama -Disiplin -Religius	-Komando -Ceramah

E. ALAT DAN SEMBER BELAJAR

- Lapangan, stopwatch dan Peluit.
- Sumber Belajar :
- Buku pegangan Penjasorkes kelas XI , pembelajaran tes kebugaran jasmanai.

F. PENILAIAN

- Rubrik Penilaian

No	Aspek yang dinilai	Skor		
		cukup	baik	Sangat baik
1.	Siswa dapat melakukan tes kebugaran jasmani dengan waktu 12 menit >1600 m			
2.	Siswa dapat melakukan tes kebugaran jasmani dengan waktu 12 menit >2400 m			
3.	Siswa dapat melakukan tes kebugaran jasmani dengan waktu 12 menit > 3200			

Keterangan : Nilai 76-79 (cukup)

Nilai 80-84 (baik)

Nilai 86-90 (sangat baik)

Mengetahui  
Guru Pembimbing PPL

Ratih Wulandari, S.Pd  
NIP 19750211 200801 2 007

Yogyakarta, 12 Agustus 2016  
Mahasiswa PPL

Maezar Rizaldy Pratama  
NIM 13601241016





**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
**(RPP)**

<b>Nama Sekolah</b>	: SMA N 11 YOGYAKARTA
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
<b>Kelas/Semester</b>	: XI IPA 4 (Sebelas) / 1 (Satu)
<b>Pertemuan Ke-</b>	: 3
<b>Alokasi Waktu</b>	: 2 X 45 Menit
<b>Standar Kompetensi</b>	: 1.1Mempraktikan latihan kebugaran jasmani dan cara mengukurnya sesuai dengan kebutuhan dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya.
<b>Kompetensi Dasar</b>	: 1.1 Mempraktikan latihan kebugaran jasmani dan cara mengukurnya sesuai dengan kebutuhannya serta nilai kejujuran, tanggung jawab, disiplin dan percaya diri.

**Indikator** :

- Menunjukkan sikap sportif dalam melakukan aktivitas.
- Menunjukkan sikap semangat dan percaya diri dalam melakukan aktivitas
- Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran
- Menunjukkan sikap menghormati guru dan sesama siswa selama mengikuti pembelajaran
- Siswa dapat melakukan latihan kebugaran jasmani dengan melakukan tes lari 12 menit

**A. TUJUAN PEMBELAJARAN**

1. Menunjukkan sikap sportif dalam melakukan aktivitas.
2. Menunjukkan sikap semangat dan percaya diri dalam melakukan aktivitas
3. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran
4. Menunjukkan sikap menghormati guru dan sesama siswa selama mengikuti pembelajaran
5. Siswa dapat melakukan latihan kebugaran jasmani dengan melakukan tes lari 12 menit.

❖ Karakter siswa yang diharapkan :

- Religius
- Kejujuran
- Disiplin (*discipline*)
- Tanggung jawab
- Percaya diri (*confidence*)

**B. MATERI PEMBELAJARAN**

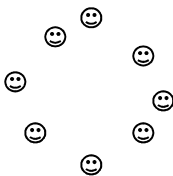
Pengukuran kapasitas kebugaran jasmani :

- 1. Tes lari selama 12 menit

**C. METODE PEMBELAJARAN**

- 1. Komando
- 2. Timbal balik
- 3. Ceramah
- 4. Demonstrasi

**D. LANGKAH PEMBELAJARAN**

Gambar/Formasi	Uraian Kegiatan	Karakter	Metode
	<b>A. Pendahuluan (15 Menit)</b>  1. Berbaris, berhitung, memberi salam, berdo’a, presensi, dan apersepsi.  2. Membarikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran.  3. Pemanasan :  - streaching statis dan dinamis	-Religius  -Disiplin	-Komando
	<b>B. Inti (50 Menit)</b>  <b>Eksplorasi</b>  <b>a.</b> Siswa dibagi menjadi dua kelompok.  <b>b.</b> Siswa rombongan pertama mulai melakukan tes lari selama 12 menit dan siswa rombongan kedua menunggu giliran.  <b>c.</b> Siswa yang sedang menunggu membantu menghitung berapa putaran yang telah di dapat begitu sebaliknya.  <b>Elaborasi</b>  - <b>Question (pertanyaan) :</b>  Apa manfaat dari lari dengan waktu 12 menit?  <b>Konfirmasi</b>  ) Memberi tau manfaat dari lari 12 menit dan mencatat berapa jarak yang mereka	-Percaya diri  -Kerjasama	- Komando

	dapat.		
	<b>C. Penutup (15 Menit)</b> 1. Pendinginan. 2. Siswa dibariskan kembali 3 bershaf dan dihitung. 3. Memberikan motivasi dan nasehat. 4. Memberikan kesimpulan dan evaluasi. 5. Guru memberikan tugas belajar untuk minggu depan. 6. Berdo'a.	-Kerjasama -Disiplin -Religius	-Komando -Ceramah

E. ALAT DAN SEMBER BELAJAR

- Lapangan, stopwatch dan Peluit.
- Sumber Belajar :
- Buku pegangan Penjasorkes kelas XI , pembelajaran tes kebugaran jasmanai.

F. PENILAIAN

- Rubrik Penilaian

No	Aspek yang dinilai	Skor		
		cukup	baik	Sangat baik
1.	Siswa dapat melakukan tes kebugaran jasmani dengan waktu 12 menit >1600 m			
2.	Siswa dapat melakukan tes kebugaran jasmani dengan waktu 12 menit >2400 m			
3.	Siswa dapat melakukan tes kebugaran jasmani dengan waktu 12 menit > 3200			

Keterangan : Nilai 76-79 (cukup)

Nilai 80-84 (baik)

Nilai 86-90 (sangat baik)

Mengetahui  
Guru Pembimbing PPL

Ratih Wulandari, S.Pd  
NIP 19750211 200801 2 007

Yogyakarta, 5 Agustus 2016  
Mahasiswa PPL

Maezar Rizaldy Pratama  
NIM 13601241016



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMA Negeri 11 Yogyakarta  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Lompat jauh)  
Kelas/Semester : XII (Duabelas)/ 1(Satu)  
Pertemuan ke : 8  
Alokasi Waktu : 2 X 45 menit

### standar Kompetensi

1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai nilai yang terkandung didalamnya.

### Kompetensi Dasar

- 1.3. Mempraktikkan keterampilan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri\*\*).

### Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Melakukan teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.
3. Perlombaan atletik lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

#### A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.
3. Siswa dapat melakukan perlombaan atletik lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

#### B. Materi Pembelajaran

##### *Atletik (Lompat jauh)*

1. Teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.
2. Variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.
3. Perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

#### C. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. *Inclusive* (cakupan)
3. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)
4. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

**D. Alat dan Sumber Belajar**

**1. Alat Pembelajaran :**

- Lintasan lompat jauh
- Bak lompat jauh
- Kapur
- Bendera
- Peluit

**E.Sumber Pembelajaran :**

Media cetak

- o Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas XII, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
- o Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
- o Buku atletik

**F. Langkah-langkah Pembelajaran**

**Pertemuan ke 1**

**1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)**

- ) Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- ) Pemanasan secara umum
- ) Berlari mengelilingi lapangan sepakbola atau sejenisnya
- ) Pemanasan khusus lompat jauh dalam bentuk permainan

**2. Kegiatan Inti (60 menit)**

**Eksplorasi**

Dalam kegiatan eksplorasi :

- ) Penjelasan cara melakukan latihan teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.

**Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi,

- ) Melakukan latihan teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.
- ) Perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok.

**Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, Siswa:

- ) Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui
- ) Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui.

**3. Kegiatan Penutup (15 menit)**

- ) Pendinginan (colling down)
- ) Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- ) Berbaris dan berdoa.

G. Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan teknik dasar lompat jauh, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan jauhnya melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

) Contoh penilaian proses teknik dasar lompat jauh (Penilaian keterampilan cabang)

No	Nama Siswa	Sikap Awal					Gerakan					Sikap Akhir					Jm 1	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4		1	2	3	4		1	2	3	4					
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
dsb																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																				

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Proses = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal

) Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (Lompat jauh).

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 1.60 meter	..... > 1.50 meter	100%	Sangat Baik
1.50 – 1.59 meter	1.40 – 1.49 meter	90%	Baik
1.40 – 1.49 meter	1.30 – 1.39 meter	80%	Cukup
1.30 – 1.39 meter	1.20 – 1.29 meter	70%	Kurang
..... < 1.30 meter	..... < 1.20 meter	60%	Kurang Sekali

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai : kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri, dan sportivitas.



No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																		NA	
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			Percaya diri			Sportivitas				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.																					
2.																					
3.																					
4.																					
5.																					
dst																					
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18																					

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Afektif = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran teknik dasar lompat jauh dengan metode resiprokal :

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan																NA
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3			Soal No.4			Soal No.5				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
dst																		
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 15																		

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Kognitif = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan macam-macam gaya lompat jauh!
2.	Jelaskan cara melakukan awalan lompat jauh!
3.	Jelaskan cara melakukan tumpuan lompat jauh!
4.	Jelaskan cara melakukan melewati mistar lompat jauh!
5.	Jelaskan cara melakukan mendarat lompat jauh!

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
Nilai Rata-rata							

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Akhir (NA) = -----

Tiga Aspek Penilaian

- Keterangan :**

) Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara

= 91 – 100%

) Mendapat nilai Baik, jika skor antara

= 80 – 90%

) Mendapat nilai Cukup, jika skor antara

= 70 – 79%

) Mendapat nilai Kurang, jika skor antara

= 60 – 69%

) Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara

= Kurang dari 60%

Mengetahui

Guru Pembimbing PPL

Ratih Wulandari, S.Pd

NIP 19750211 200801 2 007

Yogyakarta, 15 September2016

Mahasiswa PPL

Maezar Rizaldy Pratama

NIM 13601241016

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMA N 11 YOGYAKARTA
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: XII (Duabelas) / 1 (Satu)
Pertemuan Ke-	: 3
Alokasi Waktu	: 2 X 45 Menit
Standar Kompetensi	1. Mempraktekkan berbagai teknik headstand dalam olahraga senam lantai dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
Kompetensi Dasar	1.1 Mempraktekkan teknik headstand dalam olahraga senam lantai dengan konsisten serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, , bersedia berbagi tempat, dan peralatan **).

Indikator	Kognitif	Psikomotorik	Afektif
Dapat melakukan gerakan headstand		✓	
Mengetahui teknik yang benar dalam gerakan headstand	✓		
Melakukan gerakan dengan nilai kejasama, toleransi percaya diri, keberanian, , besedia berbagi tempat, dan peralatan..		✓	✓

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Siswa dapat melakukan gerakan headstand dengan benar.
2. Siswa dapat mengetahui teknik yang benar dalam gerakan headstand.
3. Siswa dapat melakukan gerakan dengan nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, , bersedia berbagi tempat, dan peralatan.

- ❖ Karakter siswa yang diharapkan :
- Religius
  - Disiplin (*discipline*)
  - Percaya diri (*confidence*)
  - Kerjasama (*cooperation*)
  - Toleransi
  - Tanggung jawab
  - Keberanian (*bravery*)

B. MATERI PEMBELAJARAN

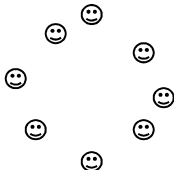
Senam Lantai :


- 1. Dapat melakukan gerakan headstand dengan benar

C. METODE PEMBELAJARAN

- 1. Komando
- 2. Demonstrasi
- 3. Timbal balik

D. LANGKAH PEMBELAJARAN

Gambar/Formasi	Uraian Kegiatan	Karakter	Metode
	<b>A. Pendahuluan (15 Menit)</b>  1. Berbaris, berhitung, memberi salam, berdo’a, presensi, dan apersepsi.  2. Membarikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran.  3. Pemanasan :  - Jogging dan streaching	-Religius  -Disiplin  -Kerjasama	-Komando
	<b>B. Inti (50 Menit)</b> <b>Eksplorasi:</b>  a. Siswa dibagi menjadi kelompok kecil. Memulai dengan mengetahui cara atau teknik melakukan headstand dan mempraktekannya satupersatu.  <b>. Elaborasi</b>  - <b>Question (pertanyaan) :</b>  Bagaimana cara melakukan teknik headstand dalam senam lantai dengan benar?  - <b>Practice (latihan)</b>  <b>Konfirmasi:</b>	-Percaya diri  -Kerjasama    Keberanian	- Komando         Demonstrasi

	<p>) Memberi tau cara dalam melakukan gerakan headstand dengan baik dan benar .</p>		
	<p><b>C. Penutup (15 Menit)</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Pendinginan.</li><li>2. Siswa dibariskan kembali 3 bershaf dan dihitung.</li><li>3. Memberikan motivasi dan nasehat.</li><li>4. Memberikan kesimpulan dan evaluasi.</li><li>5. Guru memberikan tugas belajar untuk minggu depan.</li><li>6. Berdo'a.</li></ol>	<p>-Kerjasama -Disiplin -Religius</p>	<p>-Komando -Ceramah</p>

E. ALAT DAN SEMBER BELAJAR

- Matras 5, Media Gambar, dan Peluit.

Sumber Belajar :

Suharja, Jaja. 2010. *BSE: Pendidikan, Jasmani, dan Olahraga kelas IX*.  
Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional.

F. PENILAIAN

- a. TeknikdanBentukPenilaian

1. Tes Melakukan Headstand

Lakukan teknik dasar headstand dengan baik dan benar, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan.

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai			Jumlah
		Sikap awal	Gerakan inti	Sikap akhir	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					

Keterangan :

- ) Mendapatnilaisangatbaik, jikaskorantara = 91-100
- ) Mendapatnilaibaik, jikaskoranatra = 80-90
- ) Mendapatnilaicukup, jikaskorantara = 70-79
- ) Mendapatnilaikurang, jikaskorantara = 60-69
- ) Mendapatnilaikurangsekali, jikaskorantara = < 60%

Mengetahui  
Guru Pembimbing PPL

Ratih Wulandari, S.Pd  
NIP 19750211 200801 2007

Yogyakarta, 2 September 2016  
Mahasiswa PPL

Maezar Rizaldy Pratama  
NIM 13601241016

DAFTAR NILAI KELAS XII IPA 2  
MATA PELAJARAN OLAH RAGA  
SMA NEGERI 11 YOGYAKARTA

No	NIS	Nama	Lari	Sikap Lilin	Headstand
1	4961	Annisa Khoirul	78	79	80
2	4963	Bhimo Santri	82	84	78
3	4964	Bunga Pertiwi	80	86	86
4	4965	Citra Nandya Inala	78	82	78
5	4967	Dian Ratri Wulandari	80	82	82
6	4969	Fauzi Anwar	82	84	78
7	4970	Fina Cahyahasannah	80	82	80
8	4971	Gilang Persada Bhagawadita	86	82	86
9	4972	Helena Dwi Lestari	80	82	82
10	4973	Irfandi Galih Prasetya	86	82	78
11	4974	Khoirunisa	82	84	86
12	4975	Lintang Berliana	78	82	86
13	4977	Miftah Farid Ramadhan	82	84	80
14	4978	Muhammad Bagus F	79	82	79
15	4979	Muhammad Hanan Setya H	88	82	78
16	4982	Rafi Muhammad	79	82	78
17	4983	Saurika Muhsinina	80	82	82
18	4985	Sheina Roselani D	79	84	86
19	4986	Vika Sintya Rahmawati	79	84	84
20	4987	Zasinta Larasati	79	77	82
21	4989	Adi Gunawan	82	84	79
22	4990	Adidwizolartgy Rizki L	82	80	80
23	4991	Ananda Virgiana P	79	84	80
24	4993	Andini Lutfiayu I	78	79	82
25	4994	Annisa Salsabiela Z	80	86	86
26	4995	Aqila Salma K	80	86	86
27	4996	Azizah Salsa W	79	84	82
28	4997	Bahtiar Effendi	90	86	78
29	5000	Desiana Wyndi R	79	86	84
30	5001	Desny Sekartanti P	79	86	80
31	5002	Dio Muhammad A	86	82	78
32	5003	Dita Safitriyani	78	79	84

Guru Pembimbing

Ratih Wulandari, S.Pd

Yogyakarta, September 2016  
Mahasiswa PPL

Maezar Rizaldy Pratama  
NIM 13601241016



DAFTAR NILAI KELAS XI IPA 4  
MATA PELAJARAN OLAH RAGA  
SMA NEGERI 11 YOGYAKARTA

No	NIS	Nama	Lari
1	5335	SEPTIANA DEWI PUSPITASARI	80
2	5336	ULFATIN NADHIROH	78
3	5337	ZAHRA CHAIRA HAYU	78
4	5341	AURA FONDA FIRDAUSA	80
5	5342	BAGAS ARYA DANISWARA	82
6	5344	DELA ARDIANTI	80
7	5347	JIHAN NIDA HASANAH	78
8	5348	LEONARDUS DWI KURNIA BAKTI PUTRANTO	84
9	5350	M.M GERHARDA PATA HAGHU TIALA	80
10	5351	MUHAMMAD ADNAN PRAMUDITO	82
11	5352	MUHAMMAD AGAN NUGROHO	82
12	5353	MUHAMMAD MIFTAHFURQON LAZUARDIANSYAH SUR	82
13	5355	NEISSYA ANANDA BINTARTO	78
14	5357	NIKO AKBAR PRABASWARA	84
15	5358	PRIMA ARI KUSUMAPERDANI	78
16	5360	RISKIANA AZIZAH SARASWATI	80
17	5361	SASCIA DEVI FORTUNA	-
18	5362	SIFADINIA	78
19	5365	VINNI PUTRI WULANDARI	79
20	5366	WILLIAM AXL WIDIOKONGKO	80
21	5367	WIWID WAHYUNINGSIH	79
22	5368	YUSTIA 'AINI SALSABILA	78
23	5369	ZAHRA ASNA MAZIA P	79
24	5370	ADDINA ATTASYA DAMARANTI	79
25	5371	ADILA PUTRI KURNIASARI	80
26	5372	AMALIA JANNATI	78
27	5373	AMELIA FATMASARI	78
28	5374	ANASTASIA ROSALINE PRASETYO P	79
29	5376	CHRISTANTO WICAKSONO	78
30	5381	ELISA CHRISTIAN EDI ERNANTO	82
31	5384	GRACIA VANESSA NINDIKA P	80
32	5389	MICHAEL ADVENT GALIH S	80

Yogyakarta, September 2016

Guru Pembimbing

Mahasiswa PPL

Ratih Wulandari, S.Pd

Maezar Rizaldy Pratama

NIM 13601241016

DAFTAR HADIR KELAS XI IPA 4  
MATA PELAJARAN OLAAHRAGA  
SMA NEGERI 11 YOGYAKARTA

No	NIS	Nama	1	2	3
1	5335	SEPTIANA DEWI PUSPITASARI	v	v	v
2	5336	ULFATIN NADHIROH	v	v	v
3	5337	ZAHRA CHAIRA HAYU	v	v	v
4	5341	AURA FONDA FIRDAUSA	v	v	v
5	5342	BAGAS ARYA DANISWARA	v	v	v
6	5344	DELA ARDIANTI	v	v	v
7	5347	JIHAN NIDA HASANAH	v	v	v
8	5348	LEONARDUS DWI KURNIA BAKTI PUTRA	v	v	v
9	5350	M.M GERHARDA PATA HAGHU TIALA	v	v	v
10	5351	MUHAMMAD ADNAN PRAMUDITO	v	v	v
11	5352	MUHAMMAD AGAN NUGROHO	v	v	v
12	5353	MUHAMMAD MIFTAHFURQON LAZUAR	v	v	v
13	5355	NEISSYA ANANDA BINTARTO	v	v	v
14	5357	NIKO AKBAR PRABASWARA	v	v	v
15	5358	PRIMA ARI KUSUMAPERDANI	v	v	v
16	5360	RISKIANA AZIZAH SARASWATI	v	v	v
17	5361	SASCIA DEVI FORTUNA	v	-	-
18	5362	SIFADINIA	v	v	v
19	5365	VINNI PUTRI WULANDARI	v	v	v
20	5366	WILLIAM AXL WIDIOKONGKO	v	v	v
21	5367	WIWID WAHYUNINGSIH	v	v	v
22	5368	YUSTIA 'AINI SALSABILA	v	v	v
23	5369	ZAHRA ASNA MAZIA P	v	v	v
24	5370	ADDINA ATTASYA DAMARANTI	v	v	v
25	5371	ADILA PUTRI KURNIASARI	i	v	v
26	5372	AMALIA JANNATI	v	v	v
27	5373	AMELIA FATMASARI	v	v	v
28	5374	ANASTASIA ROSALINE PRASETYO P	v	v	v
29	5376	CHRISTANTO WICAKSONO	v	v	v
30	5381	ELISA CHRISTIAN EDI ERNANTO	v	v	v
31	5384	GRACIA VANESSA NINDIKA P	v	v	v
32	5389	MICHAEL ADVENT GALIH S	v	i	v

Yogyakarta, September 2016

Guru Pembimbing

Mahasiswa PPL

Ratih Wulandari, S.Pd

Maezar Rizaldy Pratama

NIM 13601241016

DAFTAR HADIR KELAS XII IPA 2  
MATA PELAJARAN OLAH RAGA  
SMA NEGERI 11 YOGYAKARTA

No	NIS	Nama	1	2	3	4	5
1	4961	Annisa Khoirul	v	v	v	v	v
2	4963	Bhimo Santri	v	v	v	v	v
3	4964	Bunga Pertiwi	v	v	v	v	v
4	4965	Citra Nandya Inala	v	v	v	v	v
5	4967	Dian Ratri Wulandari	v	v	v	v	v
6	4969	Fauzi Anwar	v	v	v	v	v
7	4970	Fina Cahyahasanah	v	v	v	v	v
8	4971	Gilang Persada Bhagawadita	v	v	v	v	v
9	4972	Helena Dwi Lestari	v	v	v	v	v
10	4973	Irfandi Galih Prasetya	v	v	v	v	v
11	4974	Khoirunisa	v	v	v	v	v
12	4975	Lintang Berliana	v	v	v	v	v
13	4977	Miftah Farid Ramadhan	v	v	v	v	v
14	4978	Muhammad Bagus F	v	v	v	v	v
15	4979	Muhammad Hanan Setya H	v	v	v	v	v
16	4982	Rafi Muhammad	v	v	v	v	v
17	4983	Saurika Muhsinina	v	v	v	v	v
18	4985	Sheina Roselani D	v	v	v	v	v
19	4986	Vika Sintya Rahmawati	v	v	v	v	v
20	4987	Zasinth Larasati	v	v	v	v	v
21	4989	Adi Gunawan	v	v	v	v	v
22	4990	Adldwizolartgy Rizki L	v	v	v	v	v
23	4991	Ananda Virgiana P	v	v	v	v	v
24	4993	Andini Lutfiayu I	v	v	v	v	v
25	4994	Annisya Salsabiela Z	v	v	v	v	v
26	4995	Aqila Salma K	v	v	v	v	v
27	4996	Azizah Salsa W	v	v	v	v	v
28	4997	Bahtiar Effendi	v	v	v	v	v
29	5000	Desiana Wyndi R	v	v	v	v	v
30	5001	Desny Sekartanti P	v	v	v	v	v
31	5002	Dio Muhammad A	v	v	v	v	v
32	5003	Dita Safitriyani	s	v	v	v	v

Guru Pembimbing

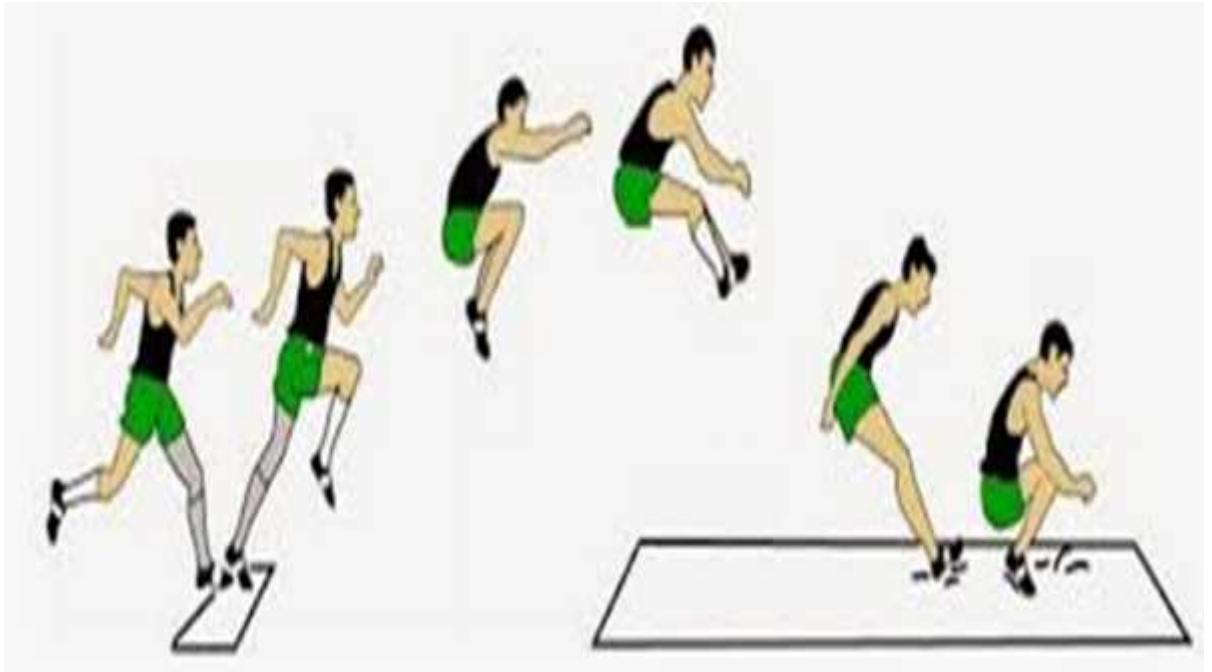
Ratih Wulandari, S.Pd

Yogyakarta, September 2016  
Mahasiswa PPL

Maezar Rizaldy Pratama  
NIM 13601241016



**Contoh Gerakan Headstand**

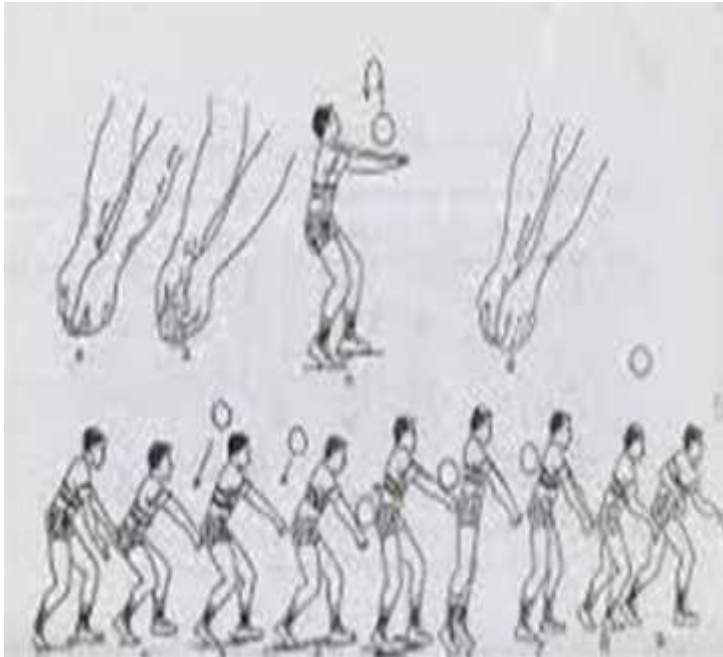


**Contoh Gerakan Lompat Jauh**

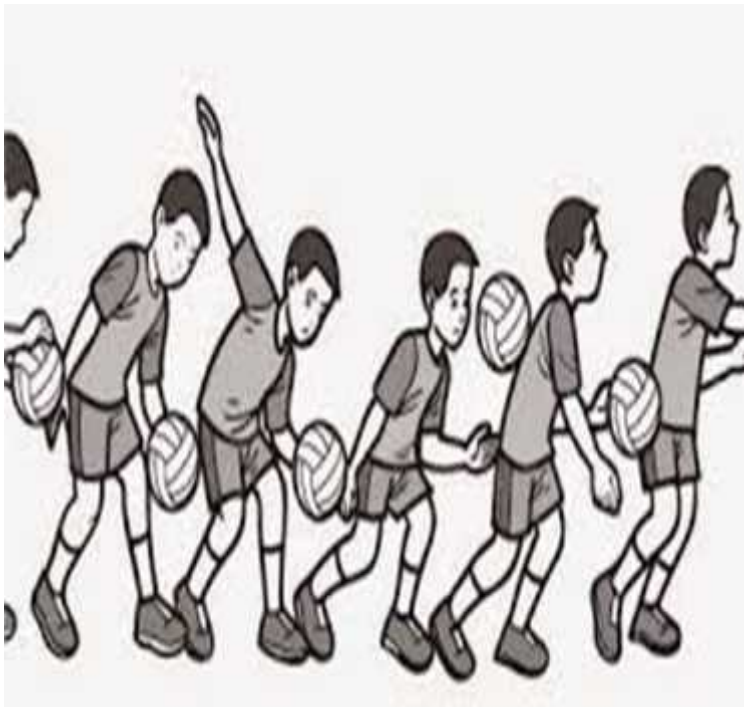


Membantu sendiri bila saat tak dapat menahan

### Contoh Gerakan Sikap Lilin



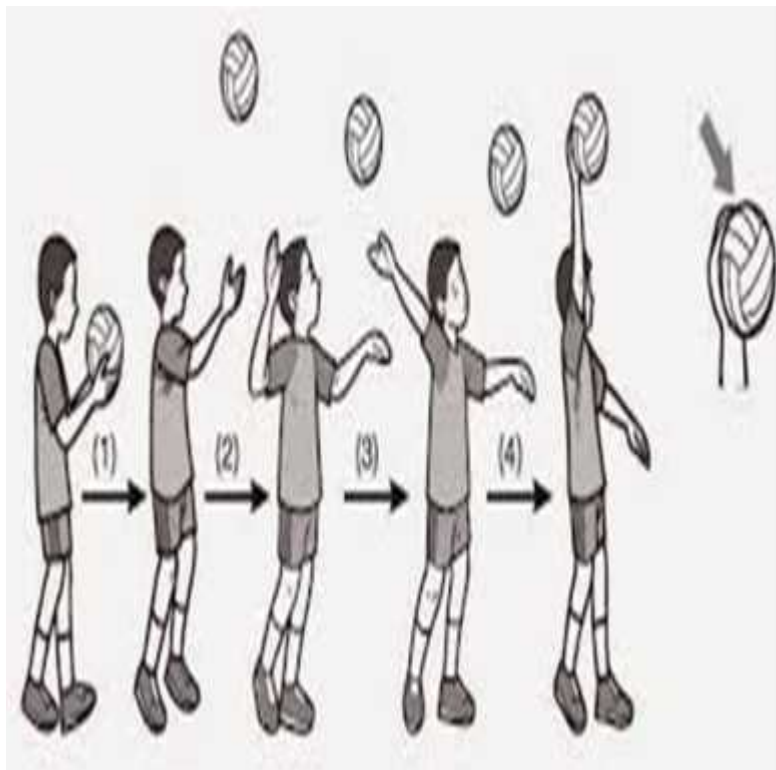
**Gambar 1 :**  
**Contoh gerakan**  
**passing bawah**



**Gambar 2:**  
**Contoh**  
**gerakan**  
**service bawah**

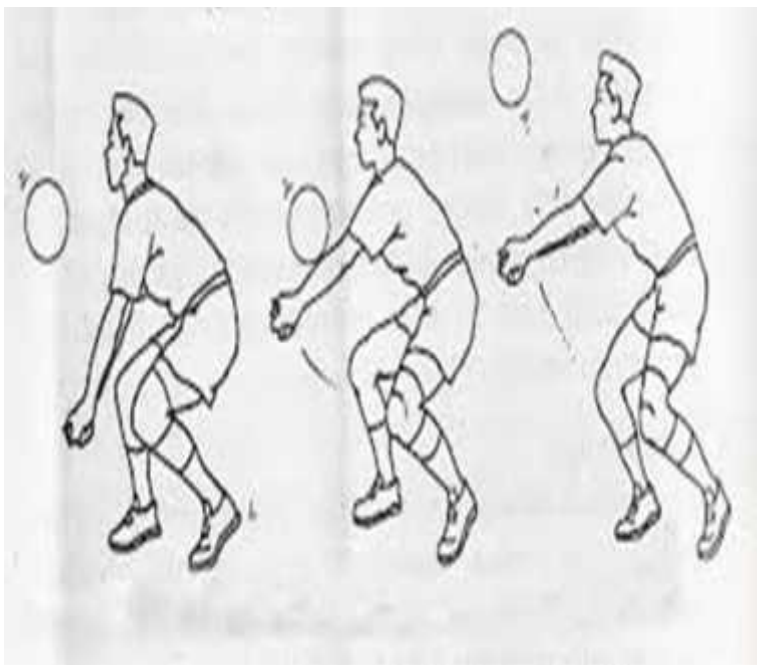


**Gambar 1: Contoh  
Gerakan Passing atas**

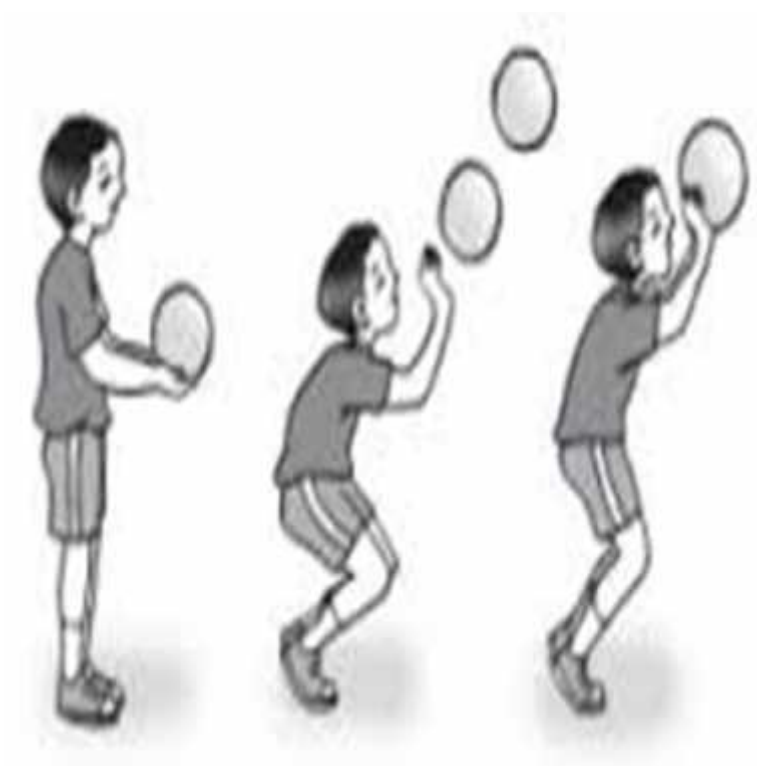


**Gambar 2: Contoh  
Gerakan Service  
Atas**





**Gambar 1:**  
**Contoh**  
**Gerakan**  
**Passing**  
**Bawah**



**Gambar 2:**  
**Contoh**  
**Gerakan**  
**passing Atas**



Universitas Negeri Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

untuk  
mahasiswa

NAMA SEKOLAH	: SMA N 11 YOGYAKARTA	NAMA MAHASISWA	: MAEZAR RIZALDY PRATAMA
ALAMAT SEKOLAH	: JL. AM. SANGAJI 50 YOGYAKARTA 55223	NO. MAHASISWA	: 13601241016
FAK./JUR./PRODI	: FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN/ PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI	GURU PEMBIMBING	: RATIH WULANDARI, S.Pd
		DOSEN PEMBIMBING	: ERWIN SETYO KRISWANTO, S.Pd. M.Kes

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Senin, 18 Juli 2016	Apel Pagi	Guru, karyawan, siswa, dan mahasiswa PPL melaksanakan Apel Pagi sekaligus penyambutan siswa baru		
		Syawalan	Syawalan di ikuti oleh seluruh guru, karyawan, siswa serta mahasiswa PPL		
		Konsultasi dengan guru pembimbing	Konsultasi dan pembagian tugas mengajar		
2	Rabu, 20 Juli 2016	Salam simpatik	Para guru dan mahasiswa PPL berdiri di depan gerbang menyambut siswa, karyawan, dan guru lain yang baru datang (tercipta hubungan yang harmonis antarwarga SMA N 11 YOGYAKARTA		
		Piket	Banyak siswa yang terlambat masuk sekolah dan ada beberapa siswa yang ijin meninggalkan KBM		
		Kunjungan DPL	DPL datang berkunjung ke sekolah dan memantau perkembangan siswa		

3	Kamis, 21 Juli 2016	<p>Salam simpatik</p> <p>Observasi kelas XII IPA 4</p> <p>Konsultasi dengan guru pembimbing</p> <p>Membuat RPP dan media pembelajaran</p>	<p>Para guru dan mahasiswa PPL berdiri di depan gerbang menyambut siswa, karyawan, dan guru lain yang baru datang (tercipta hubungan yang harmonis antarwarga SMA N 11 YOGYAKARTA)</p> <p>Perkenalan mahasiswa PPL, jumlah siswa yang ada adalah 32 siswa, mengamati gaya mengajar guru</p> <p>Guru memberikan contoh RPP, guru menjelaskan teknik mengajar</p> <p>Mencari RPP tentang permainan bola voli</p>		
4	Jumat, 22 Juli 2016	<p>Salam Simpatik</p> <p>Praktik mengajar pertemuan 1</p> <p>Evaluasi</p>	<p>Para guru dan mahasiswa PPL berdiri di depan gerbang menyambut siswa, karyawan, dan guru lain yang baru datang (tercipta hubungan yang harmonis antarwarga SMA N 11 YOGYAKARTA)</p> <p>Mengajar kelas XI IPA 4, Perkenalan dengan siswa, pemaparan materi yang akan di pelajari yaitu materi bola voli passing bawah dan passing atas</p> <p>Evaluasi proses mengajar dengan guru pembimbing, guru memberi masukan agar pertemuan selanjutnya lebih baik lagi</p>		
5	Senin, 25 Juli 2016	<p>Membantu teman mengajar</p> <p>Evaluasi</p> <p>Membantu mengecap</p>	<p>Ikut mengajar di kelas XI IPA 5</p> <p>Evaluasi proses mengajar dengan guru pembimbing</p> <p>Mengecap buku yang ada di perpustakaan</p>		

		buku di perpus	SMA N 11 YOGYAKARTA untuk syarat administratif		
6	Selasa, 26 Juli 2016	Salam simpatik	Para guru dan mahasiswa PPL berdiri di depan gerbang menyambut siswa, karyawan, dan guru lain yang baru datang (tercipta hubungan yang harmonis antarwarga SMA N 11 YOGYAKARTA		
		Print brosur perpustakaan	Mendapat tugas dari perpustakaan untuk cetak brosur di ortindo		
		Mencari materi dan membuat RPP	Mencari dan membuat RPP permainan bola voli		
7	Rabu, 27 Juli 2016	Salam simpatik	Para guru dan mahasiswa PPL berdiri di depan gerbang menyambut siswa, karyawan, dan guru lain yang baru datang (tercipta hubungan yang harmonis antarwarga SMA N 11 YOGYAKARTA		
		Piket	Mencatat kejadian siswa yang datan terlambat dan ijin meninggalkan kelas		
8	Kamis, 28 Juli 2016	Salam simpatik	Para guru dan mahasiswa PPL berdiri di depan gerbang menyambut siswa, karyawan, dan guru lain yang baru datang (tercipta hubungan yang harmonis antarwarga SMA N 11 YOGYAKARTA		
		Membuat media pembelajaran	Mencari gambar teknik permaian bola voli		
		Konsultasi RPP	Konsultasi dengan guru pembimbing tentang RPP dan materi yang akan diajarkan besok		

9	Jumat, 29 Juli 2016	Praktik mengajar pertemuan 2  Evaluasi	Pertemuan kedua di kelas XI IPA 4, materi yang diajarkan masih bola voli yaitu service bawah dan service atas  Guru memberi masukan kepada mahasiswa		
10	Senin, 1 Agustus 2016	Upacara Bendera  Membantu teman mengajar  Evaluasi	Upacara bendera rutin hari Senin minggu pertama  Membantu teman mengajar di kelas XI IPA 5  Guru memberi masukan kepada mahasiswa		
11	Selasa, 2 Agustus 2016	Salam simpatik  Membuat RPP dan media pembelajaran  Izin ke bank	Para guru dan mahasiswa PPL berdiri di depan gerbang menyambut siswa, karyawan, dan guru lain yang baru datang (tercipta hubungan yang harmonis antarwarga SMA N 11 YOGYAKARTA)  Mencari RPP tentang tes kebugaran jasmani  Izin meninggalkan sekolah untuk membayar UKT di bank		
12	Rabu, 3 Agustus 2016	Salam simpatik  Piket	Para guru dan mahasiswa PPL berdiri di depan gerbang menyambut siswa, karyawan, dan guru lain yang baru datang (tercipta hubungan yang harmonis antarwarga SMA N 11 YOGYAKARTA)  Ada beberapa kejadian siswa seperti terlambat datang ke sekolah dan izin untuk meninggalkan sekolah		
13	Kamis, 4 Agustus 2016	Salam simpatik	Para guru dan mahasiswa PPL berdiri di depan gerbang menyambut siswa, karyawan, dan guru lain yang baru datang (tercipta hubungan yang harmonis antarwarga SMA N		

		Menggantikan guru pembimbing mengajar dikarenakan sedang sakit	11 YOGYAKARTA Mengajar di kelas XII IPS 1		
		Menggantikan guru pembimbing mengajar dikarenakan sedang sakit	Mengajar di kelas XII IPA 2		
14	Jumat, 5 Agustus 2016	Praktik mengajar peretemuan 3	Mengajar kelas XI IPA 4 peretemuan ketiga, materinya adalah penilaian tes kebugaran jasmani lari selama 12 menit		
		Evaluasi	Melaporkan hasil tes kepada guru pembimbing dan guru memberi masukan untuk pertemuan selanjutnya		
15	Senin, 8 Agustus 2016	Observasi kelas XI IPA 2	Observasi kelas Pak Ari karena hendak ditinggal diklat dan mahasiswa di suruh menggantikan		
		Konsultasi	Konsultasi materi yang akan diajarkan untuk menggantikan kelas Bapak Ari		
16	Selasa, 9 Agustus 2016	Salam simpatik	Para guru dan mahasiswa PPL berdiri di depan gerbang menyambut siswa, karyawan, dan guru lain yang baru datang (tercipta hubungan yang harmonis antarwarga SMA N 11 YOGYAKARTA		
		Membantu administrasi sekolah	Menata dokumen siswa baru sesuai dengan kelas		
		Konsultasi	Konsultasi dengan guru pembimbing untuk mengampu kelas lain dikarenakan perubahan jadwal		
17	Rabu, 10 Agustus 2016	Salam simpatik	Para guru dan mahasiswa PPL berdiri di depan gerbang menyambut siswa, karyawan, dan guru lain yang baru datang (tercipta hubungan yang harmonis antarwarga SMA N		

		Piket	11 YOGYAKARTA Banyak siswa yang terlambat masuk sekolah dan ada beberapa siswa yang ijin meninggalkan KBM		
18	Kamis, 11 Agustus 2016	Membantu teman mengajar  Evaluasi  Membuat RPP dan media pembelajaran	Membantu teman mengajar di kelas XI IPA 5  Guru memberikan evaluasi kepada mahasiswa  Membuat RPP tes kebugaran jasmani		
19	Jumat, 12 Agustus 2016	Praktik mengajar peretemuan 4  Evaluasi	Mengajar kelas XII IPA 2 materinya adalah penilaian tes kebugaran jasmani lari selama 12 menit  Melaporkan hasil tes kepada guru pembimbing dan guru memberi masukan untuk pertemuan selanjutnya		
20	Senin, 15 Agustus 2016	Salam simpatik  Mencari silabus	Para guru dan mahasiswa PPL berdiri di depan gerbang menyambut siswa, karyawan, dan guru lain yang baru datang (tercipta hubungan yang harmonis antarwarga SMA N 11 YOGYAKARTA  Mencari silabus penjas kelas XII		
21	Selasa, 16 Agustus 2016	Salam simpatik  Membuat RPP dan media pembelajaran	Para guru dan mahasiswa PPL berdiri di depan gerbang menyambut siswa, karyawan, dan guru lain yang baru datang (tercipta hubungan yang harmonis antarwarga SMA N 11 YOGYAKARTA  Membuat RPP permainan bola voli		
22	Rabu, 17 Agustus 2016	Upacara Bendera memperingati Hari Kemerdekaan 45	Upacara diikuti oleh guru, karyawan, siswa kelas X, mahasiswa PPL, aparat daerah Kecamatan Jetis Kota Yogyakarta, dan tamu undangan yang lainnya		

23	Kamis, 18 Agustus 2016	Salam simpatik	Para guru dan mahasiswa PPL berdiri di depan gerbang menyambut siswa, karyawan, dan guru lain yang baru datang (tercipta hubungan yang harmonis antarwarga SMA N 11 YOGYAKARTA		
		Membantu teman mengajar	Membantu teman mengajar di kelas XI IPA 5		
		Evaluasi	Guru memberi masukan kepada mahasiswa		
24	Jumat, 19 Agustus 2016	Praktik mengajar peretemuan 5	Mengajar kelas XII IPA 2 dengan materi permainan bola besar yaitu bola voli		
		Evaluasi	Guru memberi masukan dan saran kepada mahasiswa		
25	Senin, 22 Agustus 2016	Salam simpatik	Para guru dan mahasiswa PPL berdiri di depan gerbang menyambut siswa, karyawan, dan guru lain yang baru datang (tercipta hubungan yang harmonis antarwarga SMA N 11 YOGYAKARTA		
		Mebuat RPP	Mencari bahan ajar dan RPP untuk pertemuan selanjutnya		
26	Selasa, 23 Agustus 2016	Salam simpatik	Para guru dan mahasiswa PPL berdiri di depan gerbang menyambut siswa, karyawan, dan guru lain yang baru datang (tercipta hubungan yang harmonis antarwarga SMA N 11 YOGYAKARTA		
		Membuat media pembelajaran	Mencari gambar teknik senam lantai yaitu sikap lili n		
27	Rabu, 24 Agustus 2016	Salam simpatik	Para guru dan mahasiswa PPL berdiri di depan gerbang menyambut siswa, karyawan, dan guru lain yang baru datang (tercipta hubungan yang harmonis antarwarga SMA N 11 YOGYAKARTA		
		Piket	Banyak siswa yang terlambat masuk sekolah		



			dan ada beberapa siswa yang ijin meninggalkan KBM		
28	Kamis, 25 Agustus 2016	Membantu teman mengajar	Membantu teman mengajar di kelas XI IPA 5		
		Evaluasi	Guru memberi masukan kepada mahasiswa		
29	Jumat, 26 Agustus 2016	Praktik mengajar peretemuan 6	Mengajar kelas XII IPA 2 dengan materi senam lantai yaitu sikap lilin		
		Evaluasi	Guru memberi masukan dan saran kepada mahasiswa		
30	Senin, 29 Agustus 2016	Salam simpatik	Para guru dan mahasiswa PPL berdiri di depan gerbang menyambut siswa, karyawan, dan guru lain yang baru datang (tercipta hubungan yang harmonis antarwarga SMA N 11 YOGYAKARTA		
		Membuat RPP	Membuat RPP untuk pertemuan selanjutnya yaitu senam lantai		
31	Selasa, 30 Agustus 2016	Salam simpatik	Para guru dan mahasiswa PPL berdiri di depan gerbang menyambut siswa, karyawan, dan guru lain yang baru datang (tercipta hubungan yang harmonis antarwarga SMA N 11 YOGYAKARTA		
		Membuat media pembelajaran	Membuat media gambar contoh sikap headstand		
32	Rabu, 31 Agustus 2016	Salam simpatik	Para guru dan mahasiswa PPL berdiri di depan gerbang menyambut siswa, karyawan, dan guru lain yang baru datang (tercipta hubungan yang harmonis antarwarga SMA N 11 YOGYAKARTA		
		Piket	Membantu teman mengajar di kelas XI IPS 2  Banyak siswa yang terlambat masuk sekolah dan ada beberapa siswa yang ijin meninggalkan KBM		

33	Kamis, 1 September 2016	Membantu teman mengajar	Membantu teman mengajar di kelas XI IPA 5		
		Evaluasi	Guru memberi masukan kepada mahasiswa		
34	Jumat, 2 September 2016	Praktik mengajar pertemuan ke 7	Mengajar kelas XII IPA 2 dengan materi senam lantai yaitu headstand		
		Evaluasi	Guru memeberi masukan kepada mahasiswa		
35	Senin, 5 September 2016	Upacara Bendera	Upacara Bendera Senin Minggu Kesatu		
		Membantu Administrasi Sekolah	Mengisi buku catatan kejadian siswa		
36	Selasa, 6 September 2016	Salam simpatik	Para guru dan mahasiswa PPL berdiri di depan gerbang menyambut siswa, karyawan, dan guru lain yang baru datang (tercipta hubungan yang harmonis antarwarga SMA N 11 YOGYAKARTA		
		Membuat RPP dan media pembelajaran	Membuat RPP untuk pertemuan selanjutnya dan membuat media gambar lompat jauh		
37	Rabu, 7 September 2016	Salam simpatik	Para guru dan mahasiswa PPL berdiri di depan gerbang menyambut siswa, karyawan, dan guru lain yang baru datang (tercipta hubungan yang harmonis antarwarga SMA N 11 YOGYAKARTA		
		Piket	Banyak siswa yang terlambat masuk sekolah dan ada beberapa siswa yang ijin meninggalkan KBM		
38	Kamis, 8 September 2016	Rangkaian Acara Ulang Tahun Sekolah	Rangkaian Acara HUT SMA N 11 Yogyakarta #hari ke 1 : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flashmoob</li> <li>- Menilai lomba kebersihan kelas</li> <li>- Pentas seni</li> </ul>		
39	Jumat, 9 September	Rangkaian Acara Ulang Tahun Sekolah	Rangkaian Acara HUT SMA N 11 Yogyakarta #hari ke 2 : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Upacara peringatan ulang tahun</li> </ul>		

			sekolah - Karnaval - Lomba tumpeng		
40	Selasa, 13 September 2016	Menyusun Laporan PPL	Menyusun Laporan PPL		
41	Rabu, 14 September 2016	Serangkaian acara Idul Adha	Serangkaian acara Idul Adha dilanjutkan dengan adanya pengajian		
42	Kamis, 15 September	Praktik mengajar pertemuan ke 8	Mengajar kelas XII IPA 2 dengan materi lompat jauh		
		Penarikan PPL	Penarikan PPL		

Mengetahui :

Yogyakarta, September 2016

Guru Pembimbing

Mahasiswa,

Ratih Wulandari, S.Pd  
NIP. 196108181983031017

Maezar Rizaldy Pratama  
NIM. 13601241016



DOKUMENTASI PPL







# KARTU BIMBINGAN PPL/MAGANG III DI SEKOLAH/ LEMBAGA

PUSAT PENGEMBANGAN PPL DAN PKL  
LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN (LPPMP) UNY  
TAHUN .....

## F04

UNTUK MAHASISWA

Nama Sekolah/ Lembaga : SMA N 11 YOGYAKARTA  
Alamat Sekolah/ Lembaga : Jl. AM. Sangaji 50 YOGYAKARTA 55223 Fax./ Telp. Sekolah/Lembaga : 565.8987  
Nama DPL PPL/ Magang III : Ewin Setyo Kriswanto, S.Pd, M. Kes  
Prodi / Fakultas DPL PPL/ Magang III : PSKR / FIK / UNY  
Jumlah Mahasiswa PPL/ Magang III : 2

No	Tgl. Kehadiran	Jml Mhs	Materi Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan DPL PPL/ Magang III
1	20 - 7 - 2016	2	Pengertian dan PPL (umum)		EPA
2	27 - 7 - 2016	2	Proses Pembelajaran		EPA
3	16 - 8 - 2016	2	Proses Pembelajaran		EPA
4	7 - 9 - 2016	2	Penyusunan Laporan		EPA

### PERHATIAN :

- Kartu bimbingan PPL ini dibawa oleh mhs PPL/ Magang III (1 kartu untuk 1 prodi).
- Kartu bimbingan PPL/ Magang III ini harap diisi materi bimbingan dan dimintakan tanda tangan dari DPL PPL/ Magang III setiap kali bimbingan di lokasi.
- Kartu bimbingan PPL/ Magang III ini segera dikembalikan ke PP PPL & PKL UNY paling lambat 3 (tiga) hari setelah penarikan mhs PPL/ Magang III untuk keperluan administrasi.

Mengetahui,  
Kepala Sekolah / Lembaga

15 September 2016  
Mhs PPL/ Magang III Prodi PSKR

Rudy Kurnianto, S.Pd  
NIP. 19650311994121003

Masrizki Retama dan  
Alfath Patra Jolanda